



Psychosocial Intervention

ISSN: 1132-0559

pi@cop.es

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
España

Hernando, Ángel; Oliva, Alfredo; Pertegal, Miguel Ángel
Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes
Psychosocial Intervention, vol. 22, núm. 1, 2013, pp. 15-23
Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
Madrid, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179826044007>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org



Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes

Ángel Hernando^{a*}, Alfredo Oliva^b y Miguel Ángel Pertegal^b

^aDepartamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Huelva, España

^bDepartamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Sevilla, España

INFORMACIÓN ARTÍCULO

Historia artículo:

Recibido: 26/06/2012

Aceptado: 03/01/2013

Palabras clave:

Estilos de vida

Adolescencia

Diferencias de género

RESUMEN

En este estudio se analizan las diferencias de género que se observan en la adolescencia con respecto a diferentes aspectos de los estilos de vida relacionados con la práctica de actividades físicas y deportivas, implicación en actividades extraescolares, utilización de las TIC, tiempo destinado a estar con los amigos y a estudiar, consumo de sustancias y rutinas relacionadas con el sueño. Para ello se han estudiado las diferencias por curso y sexo, en una muestra de 2400 adolescentes, 55.5% de chicas y 44.5% de chicos, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años (media de 14.73 y desviación típica de 1.24) pertenecientes a 20 centros educativos de Andalucía. Los resultados obtenidos, mediante la realización de análisis de correlaciones, ANOVA y prueba de Tukey, confirman que existen correlaciones significativas entre la mayoría de las variables que conforman los estilos de vida, casi todas de tipo positivo a excepción de las relacionadas con consumo de sustancias en donde la mayoría fueron negativas. También se encontraron grandes diferencias de género en los estilos de vida ya que de las 15 variables analizadas 10 de ellas presentan diferencias significativas con respecto al género y una disminución significativa, con el aumento de la edad, en una serie de variables que conforman los estilos de vida saludables: práctica de la actividad física y deportiva, participación en actividades extraescolares y horas de sueño.

© 2013 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Todos los derechos reservados.

Gender differences in adolescents' lifestyles

ABSTRACT

This research analyzes gender differences observed in different aspects of adolescent lifestyles, such as physical activities and sports, involvement in extracurricular activities, use of ICT's, time spent with friends and time spent studying, substance use, and sleep-related routines. Bearing this in mind, we analyzed differences by year and gender in a sample of 2400 adolescents, 55.5 percent girls and 44.5 percent of boys, aged between 12 and 17 (mean age =14.73 and SD = 1.24) in 20 schools from Andalusia. The results from correlation analysis, ANOVA, and Tukey test confirm significant correlations between most variables making up lifestyle, most of them positive except those related to substance use (most correlations were negative). We also found significant gender differences in lifestyles: 10 out of the 15 variables analyzed have significant gender differences. A significant negative correlation with age was found in a number of variables making up healthy lifestyles, such as the practice of sport and physical activity, participation in extracurricular activities and sleep.

© 2013 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. All rights reserved.

Keywords:
Lifestyles
Adolescence
Gender differences

*e-mail: angel.hernando@dpsi.uhu.es

Los estilos de vida en la adolescencia

El periodo adolescente es uno de los más decisivos para la adquisición de estilos de vida, en el que tiene lugar la consolidación de algunos comportamientos provenientes de la infancia así como la incorporación de otros nuevos adquiridos en sus contextos de socialización. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estilo de vida es «un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individuales determinados por factores socioculturales y características personales» (OMS, 1989). Se trata, por tanto, de un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema de relaciones, las pautas de consumo y la realización de actividades personales (Rodríguez-Suárez y Agulló, 1999). Este estilo incluye patrones de conducta, tanto individuales como colectivos, que mantienen una cierta consistencia a lo largo del tiempo y que pueden constituirse, dependiendo de su naturaleza, en dimensiones de riesgo o de seguridad (OMS, 1989; Va Roth, 1990).

La importancia de la adolescencia para el establecimiento del estilo de vida tiene que ver con los importantes cambios psicológicos y contextuales que tienen lugar durante estos años en los que chicos y chicas realizan sus primeras salidas y reuniones con sus iguales sin la presencia de sus padres y en los que van ganando autonomía para tomar algunas decisiones relacionadas con el ocio y el estilo de vida (actividades extraescolares, consumo de sustancias, prácticas sexuales, etc.). Estos momentos de transición ofrecen muchas oportunidades para el desarrollo personal pero también son de gran vulnerabilidad y riesgo (Jessor, 1998; Oliva, 2004), puesto que se trata de una edad crítica para el ensayo y aprendizaje de hábitos perjudiciales para la salud (Schulenberg, O'Malley, Bachman y Johnston, 2000).

Tendencias evolutivas de los estilos de vida

En cuanto a la tendencia evolutiva que siguen los estilos de vida, los resultados encontrados en algunas investigaciones realizadas en España muestran cómo a medida que avanza el periodo adolescente se va produciendo un progresivo deterioro del estilo de vida saludable (Batista-Foguet, Mendoza, Pérez-Perdigón y Rius, 2000; Rodrigo, et al., 2004; Serrano, Godás, Rodríguez y Mirón, 1996). En términos generales, al inicio de la adolescencia los estilos de vida pueden considerarse saludables, ya que a la alta implicación en actividades extraescolares de ocio y el buen ajuste escolar se añade el hecho de que aún no han aparecido algunas conductas de riesgo. Sin embargo, durante la adolescencia media (15-17 años) se produce un empeoramiento casi generalizado, ya que se inicia el consumo de tabaco y alcohol, comienzan las prácticas sexuales de riesgo, las chicas tienden a mostrarse descontentas con su imagen corporal y los chicos tienden a presentar problemas de adaptación a su entorno escolar y menor rendimiento académico, lo que puede llevarles a experiencias de fracaso escolar y abandono académico (Martín y Velarde, 2001).

Diferencias de género en los estilos de vida

En cuanto a las diferencias de género, distintas investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional han aportado una buena cantidad de datos que indican la existencia de diferencias significativas entre chicos y chicas en muchas de las conductas estudiadas. A continuación exponemos los resultados más relevantes en lo que respecta al deporte, las actividades extraescolares de ocio, el consumo de sustancias, la utilización de las TIC y las rutinas de sueño.

Deporte y actividad física

Diversos estudios han apuntado una disminución de la participación de los adolescentes en actividades físicas y deportivas. Así, en una revisión realizada por Sallis (1993) se encontró una reducción a lo largo de la etapa adolescente que iba aumentando con la edad. Los

resultados encontrados en el Health Behavior in School-aged Children (HBSC), subvencionado por la OMS desde 1982 y en el que colaboran 25 países, muestran que los chicos son más activos físicamente que las chicas en todos los países europeos, siendo España donde se encuentran mayores diferencias de género (Moreno, Ramos, Rivera, Muñoz y Sanchez-Queija, 2011). Así, aunque la frecuencia de la práctica de actividades físicas o deportivas se redujo en ambos sexos, esta reducción fue bastante más acusada para las chicas que para los chicos. También merece la pena destacar que mientras las chicas prefieren la práctica de la actividad física sobre el deporte en los chicos ocurre lo contrario. En general, las chicas practican deporte con menos frecuencia e intensidad y en sesiones de menor duración que los chicos. En la práctica de actividad física la frecuencia es similar pero la intensidad y duración es mayor en los chicos que en las chicas. Hay que señalar que las adolescentes españolas son las menos activas físicamente de toda Europa, siendo las más sedentarias de los 24 países que participaron en el HBSC (Currie et al., 2012; Farhat, Iannotti y Simons-Morton, 2010; King, Wold, Tudor-Smith y Harel, 1996; Litt, Iannotti y Wang, 2011; Melkevik, Torsheim, Iannotti y Wold, 2010; Wold, Currie, Torsheim y Samdal, 1998).

Las actividades extraescolares y de ocio

Existe cada vez mayor conciencia de que las actividades extraescolares son un importante recurso a través del cual estimular el desarrollo adolescente. Hay bastante evidencia acumulada sobre las consecuencias positivas para el desarrollo adolescente que trae consigo la participación en actividades extraescolares, especialmente para aquellos que viven en entornos más desfavorecidos (Eccles y Gootman, 2002; Zambon et al, 2010), lo que ha producido un aumento en el interés por el desarrollo de programas en los que chicos y chicas puedan integrarse al término de la jornada escolar. Estas iniciativas son más frecuentes en los países del norte de Europa y en Estados Unidos, pero no ocurre lo mismo en nuestro país donde la mayoría de los programas tienen un corte marcadamente educativo y están destinadas a niños más pequeños. Aun así podemos afirmar que este tipo de actividades está cada vez más presente en la vida de nuestros adolescentes y que con bastante seguridad su presencia irá en aumento en los próximos años (Parra, Oliva y Antolín, 2009).

Para analizar las actividades que los adolescentes realizan en su tiempo de ocio hemos revisado las investigaciones más actuales y utilizado distintos informes sobre la juventud (Aguinaga y Comas, 1997; Agulló, Agulló y Rodríguez, 2003; Comas, Aguinaga, Orizo, Espinosa y Ochaita, 2003; Marín, Aguaded, Tirado y Hernando, 2011; Martín y Velarde, 2001). En ellas encontramos, de manera general, que las actividades preferidas son (Agulló et al., 2003) en primer lugar salir con los amigos, seguidas de ver la televisión, escuchar música, practicar deporte, ir al cine, leer libros, dormir/descansar, no hacer nada y viajar. Es decir, hay una escasa participación en actividades estructuradas. En relación al género se observa que es significativamente menor la realización de actividades extraescolares en chicas que en chicos, probablemente porque muchas de estas actividades tienen que ver con el deporte y más concretamente con el fútbol.

Consumo de sustancias

Con respecto al consumo de sustancias, a nivel general en el conjunto de investigaciones analizadas se observa que se está produciendo una sensible disminución en las diferencias de género, de manera que está ocurriendo una igualación entre chicos y chicas con respecto al consumo, tal y como podemos ver en lo referido al alcohol y cannabis (Borup y Holstein, 2010; Calafat, Juan, Becoña, Mantecón y Ramón, 2010; DGPNSD, 2002; Farhat, Simons-Morton y Luk, 2011; Laespada, 2003; Laespada y Salazar, 1999; Moral, 2002; Moreno, Ramos, Rivera, Muñoz y Sanchez-Queija, 2011; Salamó, Gras y Font, 2010) e incluso una superación por parte de las chicas, como en

el caso del tabaco (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994; Moral, 2002; Moreno et al., 2011; Pastor, Balaguer y García-Merita, 2006; Suelves y Sánchez-Turet, 2001).

Así, en el estudio HBSC se ha encontrado que son los chicos los que consumen alcohol con mayor regularidad que las chicas (King et al., 1996). En los estudios europeos se observa también un consumo de carácter moderado en las chicas asociado a los fines de semana (Currie et al., 2008, 2012). Entre los adolescentes españoles, el consumo de alcohol parece iniciarse antes en los chicos que en las chicas, pero a los 15 años las tasas de consumo prácticamente se han igualado (Balaguer, 1999; Balaguer et al., 1994; Marín et al., 2011; Mendoza et al., 1994; Mendoza, Batista, Sánchez y Carrasco, 1998). La última encuesta del HBSC para España (Moreno et al., 2011) ha encontrado que es más alto el consumo semanal en chicos que en chicas, siendo mayor la diferencia a los 17-18 años. No obstante, no se encuentran diferencias con respecto al consumo de destilados, por lo que al ser la bebida más consumida en estas edades, no podemos considerar verdaderamente importante estas diferencias entre chicos y chicas.

Si analizamos distintos estudios europeos (King et al., 1996) podemos comprobar que en los países del este de Europa suelen ser los chicos los que consumen tabaco con más regularidad; en el resto la tasa de consumo está muy igualada entre chicos y chicas o incluso encontramos que es mayor para las chicas. Distintas investigaciones realizadas en nuestro país (Mendoza et al. 1998; Balaguer, 1999; Moreno et al., 2011) indican que en nuestro entorno un mayor porcentaje de chicas que de chicos consume tabaco. Este consumo aumenta progresivamente con la edad siendo el incremento más acusado en las chicas.

Algunos investigadores achacan esta diferencia (Heaven, 1996) al hecho de que fumar es para las chicas de estas edades un símbolo de rebelión e independencia, es decir, que la imagen social de la mujer fumadora que se da en nuestra cultura es atractiva para las chicas.

Con respecto al consumo de cannabis se observa a nivel europeo, en la etapa adolescente, un aumento progresivo con la edad tanto en la experimentación de esta sustancia como en su consumo regular. En lo que respecta a nuestro país, el porcentaje de chicas que consume cannabis es algo menor que el de los chicos (Mendoza et al., 1998; Moreno et al., 2011). Para algunos investigadores (Chassin, Presson y Sherman, 1987) este mayor consumo por parte de los chicos podría deberse a que estas dos sustancias aparecen asociadas a una imagen de precocidad, sociabilidad y dureza que es muy reforzante para ellos.

Utilización de las TIC

En Europa (Eurobarómetro, 2008) no se registraron diferencias de género significativas con respecto al uso de Internet. En España tampoco se encuentran (INE, 2009) en lo relativo a Internet, aunque sí un mayor porcentaje de chicas que de chicos en la utilización del teléfono móvil. En Andalucía se encuentran diferencias con respecto a la edad y el género: las chicas de mayor edad tienen un mayor porcentaje de uso que las de menor edad y también este uso es más elevado con respecto a los chicos de la misma edad, tanto en el uso del móvil como en Internet (entre los 14 y 15 años un 90.4% de chicas frente a un 80.7% de chicos). En el estudio realizado por el OIA solo se encuentran diferencias entre chicas y chicos usuarios de ordenador (92.8% y 87.7% respectivamente).

En España y en Andalucía se utiliza el ordenador principalmente para trabajos escolares o tareas que estén relacionadas con el ocio (OIA, 2009; INE, 2009), aunque las chicas lo utilizan más para trabajos escolares, correo electrónico y visita a páginas de música y cine, y los chicos más para jugar, descargarse o escuchar música, películas, vídeos y programas. Estas diferencias también se encuentran a nivel español. Con respecto al tiempo que pasan conectados a la Red (INTECO, 2009; Eurostat, 2009) son las chicas las que más se conectan.

Rutinas de sueño

A pesar de la gran necesidad de sueño que tienen los adolescentes, y que los especialistas sitúan en torno a las 9 horas (Carskadon, Acebo y Jenni, 2004), hay algunos datos que indican que con la llegada de la pubertad y de la educación secundaria disminuye el número de horas que chicos y chicas destinan al sueño, lo que supone un incremento de la somnolencia diurna que puede tener algunas consecuencias negativas sobre sus actividades cotidianas (Carskadon, 2002). Quizás sean la somnolencia, el cansancio y la falta de atención en la realización de tareas o actividades escolares, con la consiguiente repercusión sobre el rendimiento académico (Kowalski y Allen, 1995; Wolfson y Carskadon, 1998), algunas de las consecuencias más documentadas de las alteraciones del sueño.

Un reciente estudio realizado en nuestro país encontró que un 20% de los adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 18 años declaró dormir menos de ocho horas durante los días de colegio. Aparecieron algunas diferencias significativas de género, siendo las chicas quienes declararon dormir un menor número de horas. El sueño insuficiente también apareció asociado a una alta dedicación a ver la televisión y a una baja participación en actividades deportivas de tiempo libre (Ortega et al., 2010).

En un estudio anterior, Comas et al. (2003) no encontraron diferencias de género en la hora de levantarse los días de colegio, que se situó entre las siete y las ocho y media. Sin embargo, durante los fines de semana aumentaban las diferencias entre chicos y chicas, siendo ellas quienes se levantaban más temprano. Con respecto a la hora de acostarse los días entre semana, la mayoría lo hacía entre las once y las doce y media, mientras que los viernes, sábados y domingos se acostaban mucho más tarde. Al igual que ocurría con la hora de levantarse, volvieron a aparecer diferencias de género durante los fines de semana, siendo los chicos quienes más tarde se iban a la cama.

Objetivos

En los últimos treinta años se han producido en este país una serie de cambios tanto socioeconómicos como culturales que han afectado a la estructura social y han producido modificaciones en los estilos de vida de la población en general y de los adolescentes y jóvenes en particular. Fenómenos como «el botellón», consumo de sustancias, horas de llegada a casa y cambios en las rutinas del sueño (la distribución que hacen del tiempo a través de los ciclos de sueño y vigilia), etc. hacen precisa la realización de investigaciones que analicen estas modificaciones, algunas de las cuales afectan de manera distinta a chicos y a chicas, y nos muestren el estado actual de los estilos de vida de jóvenes y adolescentes de manera que nos permitan conocer la realidad en la que se desenvuelven sus vidas. El presente trabajo se plantea como objetivo analizar los estilos de vida que se observan entre los 12 y 17 años de edad, estudiando las diferencias por curso y género en este periodo.

Método

Sujetos

Para obtener la muestra de este estudio, se seleccionaron 20 centros educativos de secundaria de Andalucía Occidental (4 centros de Huelva, 4 de Cádiz, 9 de Sevilla y 3 de Córdoba), tratando de mantener la proporción de centros que existen en cada provincia en función del número de habitantes o densidad de población de éstas. Se empleó un muestreo intencional para llevar a cabo esta selección: en este tipo de muestreo el investigador trata de equiparar diferentes cualidades de las unidades de la muestra de manera intencional con objeto de obtener la muestra más representativa posible (Moreno, Martínez y Chacón, 2000). En el proceso de selección de los centros

se consideraron como variables de interés el tamaño del centro en base al alumnado escolarizado, la zona donde estaba ubicado, el número de habitantes del municipio, la titularidad pública o privada y la cohesión o clima del centro.

Un total de 2400 adolescentes, 1332 chicas (55.5%) y 1068 chicos (44.5%), componían la muestra estudiada. Sus edades estaban comprendidas entre los 12 y los 17 años ($M = 14.73$, $DT = 1.25$) y cursaban estudios de Secundaria Obligatoria, en concreto, de 2º ESO (25.5%), 3º (26.8%) y 4º (28.7%) y Postobligatoria donde un 18.2% cursaba 1º de Bachillerato y un 0.8% del alumnado realizaba el primer curso de Formación Profesional de Grado Medio.

Con respecto a las variables sociodemográficas es relevante mencionar que la nacionalidad mayoritaria del alumnado era española (97.8%) y que en lo relativo a la estructura familiar, la mayoría del alumnado (88.4%) procedía de familias tradicionales, es decir, vivían tanto con su padre como con su madre biológicos. En las familias de la muestra un 75% de los progenitores poseían al menos un nivel básico de formación (graduado escolar) de los cuales un 50.3% habían alcanzado niveles universitarios.

Instrumentos

Nivel socioeconómico. Fue utilizada la *Revised Family Afluence Scale* (Batista-Foguet, Fortiana, Currie y Villalbí, 2004), que construye un índice a partir de preguntas referidas al número de coches y ordenadores que posee la familia, la existencia de habitación propia para el adolescente o los desplazamientos realizados durante las vacaciones. El rango de este índice estaba comprendido entre 0 y 9 ($M = 5.74$, $DT = 1.97$).

Nivel de estudios parental. Los participantes indicaron el nivel de estudios del padre y de la madre en un sistema de cinco categorías de respuesta comprendidas entre 1 “no sabe leer ni escribir” y 5 “estudios universitarios”. Se consideró el nivel de estudios del progenitor que tuviese mayor nivel educativo.

Motivación escolar. Los datos de motivación escolar se obtuvieron a partir de una serie de preguntas referidas a diversas materias escolares que constaba de cinco ítems tipo con 4 opciones de respuesta. En cada uno de estos ítems se preguntaba a los alumnos y alumnas por su grado de interés en las siguientes asignaturas: matemáticas, sociales, ciencias, lengua e idiomas, siendo 1 la valoración más negativa (nada interesante) y 4 la más positiva (muy interesante).

Rendimiento académico. El rendimiento académico se midió a través de un ítem en el que se preguntaba al alumnado por las calificaciones obtenidas al final del curso anterior. Se ofrecían seis opciones de respuesta (1 = varios suspensos -3 ó más-, 2 = algún suspenso -1 ó 2-, 3 = aprobado raspado o por los pelos, 4 = aprobado y algún notable, 5 = notable y algún sobresaliente y 6 = sobresaliente en casi todo).

Estilos de vida. Se utilizó la *Escala de Estilo de Vida*, creada por el equipo de investigación, compuesta por 18 ítems con varias opciones de respuesta que recogen información acerca de diferentes aspectos del estilo de vida del joven tales como: a) frecuencia con la que se practican actividades físicas y deportivas (jugar al fútbol, correr, ir al gimnasio, etc.) como por ejemplo “¿con qué frecuencia realizas algún tipo de actividad física o deportiva (jugar al fútbol/futbito, correr, nadar, montar en bicicleta, ir al gimnasio, etc.)?”, b) implicación en actividades extraescolares (deporte, música, teatro, etc.), como por ejemplo: “¿con qué frecuencia realizas algún tipo de actividad extraescolar organizada por tu instituto/colegio, ayuntamiento o asociaciones (deporte, música, teatro, etc.)?”, c) tiempo dedicado a ver la televisión y vídeos, d) frecuencia con la que se usa el ordenador y los videojuegos diariamente, e) tiempo diario destinado a estar con los amigos y amigas, como por ejemplo “¿con qué frecuencia estás con tus amigos fuera del colegio o instituto?”, f) tiempo dedicado a estudiar y a realizar tareas escolares (ejemplo: “¿cuánto tiempo dedicas

cada día a estudiar o a realizar tus tareas escolares?”), g) frecuencia de consumo de tabaco, h) frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas, i) consumo de hachís, porros y marihuana y j) consumo de cocaína y consumo de pastillas (éxtasis u otras drogas de diseño). Las últimas preguntas de esta escala se refirieron a las rutinas relacionadas con las horas de sueño y la hora de irse a dormir, entre semana y los fines de semana, como por ejemplo: “¿a qué hora te vas a dormir los días de colegio?”.

Procedimiento

Los instrumentos utilizados fueron sometidos a un estudio piloto, sobre una muestra de 150 adolescentes, que sirvió para detectar problemas importantes en la redacción de los ítems que componían las escalas.

Los objetivos del estudio y el presupuesto disponible llevaron a fijar en 20 el número de centros educativos en los que se llevaría a cabo la investigación. El paso siguiente fue la selección de los centros de entre todos los existentes en Andalucía Occidental. Para evitar que un muestreo aleatorio deparase una muestra sesgada y poco representativa (algo probable con un número reducido de elementos muestrales), se optó por un muestreo intencional pero fijando una serie de cuotas: *tamaño del municipio* y *zona* en la que se localizaban los centros escolares, *tamaño de los centros*, *titularidad pública o privada* y *nivel socioeconómico* de la barriada en la que estaba encallado el colegio o instituto. La información necesaria para determinar esta última variable se obtuvo mediante entrevistas telefónicas con miembros del equipo directivo de los centros en las que también se indagaba sobre su predisposición a participar en el estudio. Una vez seleccionados los centros se llevaron a cabo visitas para explicar de forma detallada, a los directivos y orientadores, los objetivos del estudio y el procedimiento para llevarlo a cabo y se fijaron las fechas para aplicar los cuestionarios al alumnado. Las familias fueron informadas por correo del estudio y se solicitó un consentimiento informado pasivo, es decir, se pidió a los padres que no desearan que sus hijos participaran en el estudio que lo comunicasen al centro educativo. No se recibió ninguna respuesta negativa.

En cada centro se eligieron al azar dos grupo-clase de 2º de ESO, dos de 3º de ESO, dos de 4º de ESO e igualmente dos de 1º de Bachillerato y en aquellos centros escolares donde se ofrecían Ciclos Formativos de Grado Medio se seleccionó al azar un grupo-clase de 1º curso. Todo el alumnado de cada una de estas clases cumplimentó, durante el horario escolar y de forma anónima, los instrumentos de evaluación en dos sesiones colectivas de una hora de duración. En estas sesiones siempre estuvieron presentes miembros del equipo de investigación.

Resultados

Para dar respuesta a nuestros objetivos de investigación procedimos, en primer lugar, a realizar análisis de correlaciones de las variables contempladas en el estudio. A continuación efectuamos ANOVA para comparar las diferencias de género y edad en las distintas variables estudiadas, además de pruebas *post hoc*, mediante la prueba de Tukey, para ver las diferencias entre los distintos grupos de edad.

Análisis de correlaciones

Se presentan a continuación las correlaciones de las variables de estilos de vida, entre ellas mismas y con las referidas a las variables familiares, escolares y de ajuste.

Como puede observarse en la tabla 1 se encontraron un gran número de correlaciones significativas entre las variables evaluadas. El rendimiento académico correlaciona de forma significativa con todas al igual que la motivación escolar (excepto con horas de sueño los

Tabla 1

Correlaciones entre medidas de las variables del estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Motivación escolar	-													
2. Rendimiento académico	.278**	-												
3. Nivel socioeconómico	.078**	.202**	-											
4. Nivel estudios padres	.089**	.275**	.478**	-										
5. Actividad física y deporte	.062**	.079**	.135**	.088**	-									
6. Tiempo ver la tele	-.079**	-.107**	-.102**	-.170**	-.075**	-								
7. Tiempo ordenador y videojuegos	-.103**	-.049*	.090**	-.023	-.033	.208**	-							
8. Tiempo con los amigos	-.110**	-.164**	-.092**	-.201**	.100**	.109**	.117**	-						
9. Actividad extraescolar	.120**	.138**	.127**	.134**	.188**	-.050*	-.001	-.008	-					
10. Tiempo de estudio	.275**	.270**	.074**	.172**	-.046*	-.062**	-.171**	-.248**	.051*	-				
11. Consumo sustancias	-.227**	-.275**	.016	-.021	-.091**	-.009	.107**	.205**	-.101**	-.188**	-			
12. H sueño entre semana	.087**	.075**	.003	.005	.082**	-.032	-.133**	.023	.089**	.039	-.181**	-		
13. H sueño fin de semana	.039	.055**	.043*	.029	-.036	.049*	.030	-.008	.009	.044*	-.067**	.208**	-	
14. H acostarse entre semana	-.168**	-.172**	-.004	-.032	-.039	.121**	.278**	.121**	-.072**	-.158**	.294**	-.477**	-.050*	-
15. H acostar fin de semana	-.190**	-.293**	-.008	-.119**	-.032	.058**	.180**	.236**	-.107**	-.177**	.564**	-.222**	-.073**	.432**

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

** La correlación es significativa al nivel 0.01 bilateral

* La correlación es significante al nivel 0.05 bilateral

fines de semana), frecuencia de realización de actividades físicas y deportivas (menos con las de rutinas de sueño), tiempo dedicado a ver televisión (menos con horas de sueño entre semana), tiempo dedicado al ordenador o videojuegos (excepto con actividades extraescolares y horas de sueño fin de semana), estar con los amigos fuera del colegio (excepto con actividades extraescolares y horas de sueño fin de semana), realización de actividades extraescolares (menos con tiempo con el ordenador, con los amigos y horas de sueño el fin de semana) y tiempo dedicado al estudio (menos con horas de sueño entre semana).

El consumo de sustancias no obtuvo correlaciones significativas con la variable nivel socioeconómico y correlacionó de forma negativa con todas menos con estar con amigos fuera del colegio, hora de acostarse entre semana y fines de semana. En las variables relacionadas con rutinas de sueño también se pueden observar un gran número de correlaciones significativas.

Análisis de la varianza

Seguidamente se presentan las relaciones de las variables del estudio con la edad y el género adolescente. En las tablas 2 y 3 se presentan las puntuaciones medias de estas variables y los resultados de los ANOVA que comparan los dos grupos, en la tabla 4 se presenta un resumen de los resultados de los ANOVA.

Rendimiento académico

El análisis de varianza (ANOVA) indicó una relación significativa entre rendimiento académico y género, $F(1, 2392) = 5.31$, $p = .021$, $\eta^2 = .002$; las chicas ($M = 3.55$, $DT = 1.79$) mostraron, en general, un mayor rendimiento académico que los chicos ($M = 3.38$, $DT = 1.75$). No obstante, esas diferencias son claramente superiores para los 16 - 17 años e incluso son ligeramente favorables en los chicos para los 12 y 13. El análisis también reflejó, como podemos ver en la tabla 3, la existencia de una relación estadísticamente significativa entre rendimiento académico y edad, $F(2, 2393) = 54.43$, $p = .000$, $\eta^2 = .044$, que disminuía según avanzaba la adolescencia. También encontramos una relación significativa para la interacción entre género y edad, $F(2, 2393) = 6.10$, $p = .002$, $\eta^2 = .005$. A partir de la prueba

Tabla 2

Diferencias en función del género

	Chico	Chica	F	Eta ²
Rendimiento académico	3.38	3.55	5.31*	.00
Motivación escolar	12.92	13.37	12.007**	.00
Actividad física y deporte	4.18	3.23	330.52***	.12
Tiempo ver televisión	3.42	3.58	10.314**	.00
Tiempo ordenador	3.14	3.04	5.377*	.00
Estar con los amigos	3.53	3.3	10.626**	.00
Actividades extraescolares	2.10	1.96	7.157**	.00
Tiempo de estudio	3.78	4.4	175.22***	.06
Consumo de sustancias			.055	.00
Horas sueño entre semana			.149	.00
Horas sueño fin de semana	5.13	5.33	9.509**	.00
Hora acostar entre semana			5.053*	.00
Hora acostar fin de semana			.800	.00

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tukey se pudo concluir que existían diferencias estadísticamente significativas ($p = .000$) entre las medias de todos los grupos de edad estudiados: 12-13 años ($M = 4.12$, $DT = 1.62$), 14-15 años ($M = 3.47$, $DT = 1.78$) y 16-17 años ($M = 3.05$, $DT = 1.73$).

Motivación escolar

Los resultados indicaron una relación significativa con la variable género $F(1, 2392) = 12.007$, $p = .001$, $\eta^2 = .005$, siendo las chicas ($M = 13.37$, $DT = 1.79$) las que mostraron una mayor motivación escolar frente a los chicos ($M = 12.92$, $DT = 1.75$). El análisis también reflejó la existencia de una relación estadísticamente significativa entre motivación escolar y edad, $F(2, 2393) = 15.81$, $p = .000$, $\eta^2 = .013$: la motivación hacia lo académico disminuye según avanza la edad. No encontramos una relación significativa para la interacción entre género y edad: los análisis post hoc revelaron que las diferencias solo se

Tabla 3

Diferencias en función de la edad

	Edad chicos			Edad chicas			F	η^2
	12-13 N = 223	14-15 N = 518	16-17 N = 327	12-13 N = 262	14-15 N = 669	16-17 N = 401		
Rendimiento académico	4.20	3.42	2.77	4.05	3.51	3.29	54.43***	.04
Tiempo ver TV	3.47	3.47	3.32	3.59	3.65	3.45	6.84**	.00
Actividad física y deporte	4.28	4.23	4.02	3.57	3.2	3.06	18.56***	.01
Tiempo ordenador	3.04	3.07	3.32	2.95	3.05	3.08	5.13**	.00
tiempo con amigos	3.14	3.69	3.54	3.22	3.39	3.22	13.68***	.01
Actividades extraescolares	2.48	2.09	1.87	2.29	1.97	1.72	30.84***	.02
Tiempo de estudio	3.88	3.75	3.7	4.45	4.33	4.47	2.37	.00
Consumo sustancias	1.23	1.54	1.83	1.19	1.55	1.83	160.9***	.06
Horas sueño entre semana	3.82	3.72	3.45	4.00	3.57	3.45	32.47***	.02
Horas sueño fin semana	5.22	5.09	5.07	5.44	5.43	5.11	4.462*	.00
Hora acostarse entre semana	1.76	1.99	2.32	1.64	2.02	2.19	74.002***	.05
Hora acostarse fin semana	2.64	3.36	4.09	2.58	3.32	4.03	175.22***	.12

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

daban en el tramo de edad 12-13 años con respecto a los otros tramos.

Actividad física y deportiva

El análisis de varianza indicó una relación significativa con la variable género, $F(1, 2394) = 408.04$, $p = .000$, $\eta^2 = .146$: los chicos ($M = 4.18$, $DT = 0.98$) puntuaron más alto que las chicas ($M = 3.23$, $DT = 1.24$) en todos los grupos de edad. Los análisis post hoc, con la prueba de Tukey, confirmaron el descenso en actividad física a medida que la edad aumentó. También encontramos una relación significativa para la interacción entre género y edad $F(2, 2393) = 3.476$, $p = .031$, $\eta^2 = .003$: la disminución de la actividad física en las chicas es más acusada que en los chicos a medida que la edad aumenta.

Tiempo dedicado a ver la televisión y vídeos

Los resultados indicaron una relación significativa con la variable género: en todos los grupos de edad las chicas ($M = 3.58$, $DT = 0.99$) puntuaron más alto que los chicos ($M = 3.42$, $DT = 1.01$) y también se descubrieron diferencias asociadas a la edad. La prueba post hoc confirmó el descenso del consumo de televisión en el grupo de chicos y chicas mayores (la disminución significativa se daba entre el 12-13 y el 16-17 así como entre el 14-15 y el 16-17).

Tiempo ordenador o videojuegos

Se dan diferencias significativas entre chicos y chicas $F(1, 2394) = 4.41$, $p = .036$, $\eta^2 = .002$: los chicos ($M = 3.14$, $DT = 1.11$) puntuaron más alto que las chicas ($M = 3.04$, $DT = 1.21$). También se revelaron diferencias significativas asociadas a la edad: se halló un aumento significativo entre el tramo de edad de los 12-13 años al grupo 16-17 (no se encontraron diferencias significativas de la interacción género edad).

Estar con los amigos

Se encontraron diferencias significativas entre chicos y chicas, $F(1, 2394) = 18.12$, $p = .000$, $\eta^2 = .008$, los chicos ($M = 3.53$, $DT = 1.31$) puntuaron más alto que las chicas ($M = 3.3$, $DT = 1.25$). También se encontraron diferencias asociadas a la edad ya que el grupo de menor edad puntuó más bajo que los otros. También encontramos una

relación significativa para la interacción entre género y edad $F(2, 2393) = 4.313$, $p = .013$, $\eta^2 = .004$.

Actividades extraescolares

Los resultados muestran una relación significativa con la variable género, $F(1, 2394) = 7.19$, $p = .007$, $\eta^2 = .003$: los chicos ($M = 2.10$, $DT = 1.33$) puntuaron más alto que las chicas ($M = 1.96$, $DT = 1.27$) en todos los grupos de edad. También se descubrieron diferencias asociadas a la edad: análisis post hoc encontraron diferencias significativas entre el grupo de menor edad, que puntuó más alto, y los otros dos y también diferencias significativas entre los grupos 14-15 y 16-17 por lo que se confirmó el descenso en la participación en actividades extraescolares a medida que la edad aumentó (no se encontraron diferencias significativas de la interacción género edad).

Tiempo de estudio

El análisis mostró una relación estadísticamente significativa entre el tiempo de estudio y el género, $F(1, 2394) = 175.22$, $p = .000$, $\eta^2 = .068$: las chicas ($M = 4.4$, $DT = 1.17$) puntuaron más alto que los chicos ($M = 3.78$, $DT = 1.17$) en todos los grupos de edad. No se encontraron diferencias entre los diferentes grupos de edad, por lo que el tiempo que los adolescentes dedicaban al estudio no dependía de la edad.

Consumo de sustancias

En la tabla 3 puede verse que no existían diferencias significativas entre las puntuaciones en consumo entre chicos y chicas. Sin embargo se observa un claro aumento en el consumo de sustancias a medida que aumenta la edad, el análisis post hoc, mediante la prueba de Tukey, reveló diferencias entre todos los grupos. Analizando por separado cada una de las sustancias encontramos que:

Tabaco:

Encontramos diferencias ligadas al género en el consumo de tabaco, $F(1, 2394) = 24.29$, $p = .000$, $\eta^2 = .010$, siendo más altas las puntuaciones en chicas ($M = 1.91$, $DT = 1.20$) que en chicos ($M = 1.68$, $DT = 1.07$) excepto en el grupo de 12-13 años. También aparecieron diferencias significativas asociadas a la edad que mostraron un incremento de las puntuaciones medias con la edad.

Alcohol:

No aparecían diferencias ligadas al género pero sí se encontraron con respecto a la edad: conforme crecían aumentaba el consumo.

Cannabis:

Se encontraron diferencias significativas ligadas al género, $F(1, 2394) = 8.52, p = .004, \eta^2 = .004$: los chicos ($M = 1.47, DT = 1.02$) presentaron puntuaciones más altas que las chicas ($M = 1.36, DT = .87$). Se encontraron diferencias significativas con respecto a la edad: los valores aumentaban con los años.

Cocaína y drogas de diseño:

Las medidas encontradas fueron muy similares en chicos y chicas en todos los grupos de edad no encontrándose por tanto diferencias significativas que comentar.

Horas de sueño entre semana

No se encontraron diferencias significativas en relación al género pero sí diferencias ligadas a la edad: las horas de sueño disminuyeron desde los 12-13 hasta los 16-17. Se encontró una relación significativa para la interacción entre género y edad $F(2, 2393) = 4.026, p = .018, \eta^2 = .003$. El descenso producido con la edad fue más pronunciado en las chicas.

Horas de sueño fin de semana

Se encontraron diferencias significativas entre chicos y chicas, $F(1, 2394) = 13.56, p = .000, \eta^2 = .006$: las chicas ($M = 5.34, DT = 1.43$) puntuaron más alto que los chicos ($M = 5.11, DT = 1.58$). También se descubrieron diferencias asociadas a la edad que indicaron una disminución de las puntuaciones medias con la edad. Los análisis post hoc encontraron diferencias significativas.

Hora de acostarse durante la semana

Se encontraron diferencias significativas entre chicos y chicas, los chicos puntuaron más alto que las chicas (éstas se acostaban antes). También se descubrieron diferencias asociadas a la edad que indicaron un aumento de las puntuaciones medias con la edad. Se encontró un efecto de interacción entre el género y la edad $F(2, 2393) = 2.855, p = .047, \eta^2 = .002$, así el aumento que se produjo con la edad a la

hora de irse a dormir entre semana fue más pronunciado en las chicas que en los chicos.

Hora de acostarse fin de semana

No se encontraron diferencias significativas en relación al sexo. Se encontraron diferencias ligadas a la edad: un incremento de las puntuaciones medias con la edad.

Discusión

Los resultados de este estudio han revelado la existencia de significativas diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes andaluces, ya que de las 15 variables analizadas, 10 de ellas presentaron diferencias significativas.

También se encontró una disminución significativa, con el aumento de la edad, en una serie de variables que conforman los estilos de vida saludables: práctica de la actividad física y deportiva, participación en actividades extraescolares y horas de sueño tanto entre semana como los fines de semana. Estos resultados están en la línea de los obtenidos en trabajos anteriores, e indican un claro deterioro en los estilos de vida durante la adolescencia (Aguinaga y Comas, 1997; Agulló et al., 2003; Balaguer, 1999; Comas et al., 2003; King et al., 1996; Martín y Velarde, 2001; Pastor et al., 2006; Sallis, 1993; Wold et al., 1998).

Aunque esta tendencia en los estilos de vida se observó en ambos sexos, también surgieron diferencias de género en las pendientes de las trayectorias evolutivas de algunas variables. Así, si entre los chicos fueron más acentuados la disminución del rendimiento académico y el aumento del tiempo con los amigos, entre las chicas fueron más acusados la disminución de la práctica deportiva, el retraso en la hora de irse a la cama entre semana y la consiguiente reducción de las horas de sueño.

Estos patrones diferentes de chicos y chicas pueden estar influenciados y delimitados por la cultura, la historia y la propia sociedad actual que interpreta y define de forma distinta, reforzando o reprimiendo patrones de actuación que son aplicables a chicos o chicas. Esto podría explicar claramente la menor implicación femenina en la actividad deportiva.

Entrando en variables concretas, el consumo de sustancias fue más importante entre los chicos y chicas de más edad, sin que surgieran diferencias significativas entre ellos y ellas. No obstante, sí se

Tabla 4

Resumen de los resultados de las ANOVAS y de la prueba de Tukey

	Significativo para género	Significativo para edad	Significativo para interacción
1. Motivación escolar	Sí, más las chicas	Sí, disminuye	NO
2. Rendimiento académico	Sí, más las chicas	Sí, disminuye	Sí, más en chicos
3. Nivel socioeconómico			
4. Nivel estudios padres			
5. Actividad física y deportiva	Sí, más los chicos	Sí, disminuye	Sí, más en chicas
6. Tiempo ver la tele	Sí, más las chicas	Sí, disminuye	NO
7. Tiempo ordenador videojuegos	Sí, más los chicos	Sí, aumenta	NO
8. Tiempo con los amigos	Sí, más los chicos	Sí, aumenta	Sí, más en chicos
9. Actividad extraescolar	Sí, más los chicos	Sí, disminuye	NO
10. Tiempo de estudio	Sí, más las chicas	NO	NO
11. Consumo sustancias	NO	Sí, aumenta	NO
12. Horas sueño entre semana	NO	Sí, disminuye	Sí, más en chicas
13. Horas sueño fin de semana	Sí, más las chicas	Sí, disminuye	NO
14. Horas acostarse entre semana	Sí, más los chicos	Sí, aumenta	Sí, más en chicas
15. Horas acostarse fin de semana	NO	Sí, aumenta	NO

asoció a otras variables, ya que el consumo fue más elevado entre aquellos adolescentes que mostraron menor rendimiento académico, que dedicaban menos tiempo al estudio y a la práctica de deportes o actividades extraescolares, pasaban más rato con los amigos y se acostaban más tarde. El aumento con la edad es una constante en la mayoría de los estudios, al igual que el acercamiento entre los niveles de consumo de chicos y chicas, que puede estar indicando un cierto relajamiento de los estereotipos de género (Currie et al., 2004; King et al., 1996; Marín et al., 2011; Mendoza et al., 1998; Pastor et al., 2006). Sin embargo, aunque no se observaron diferencias de género en el consumo de sustancias considerado globalmente, sí aparecieron diferencias en el consumo de tabaco, más elevado entre las chicas, hecho que también concuerda con las investigaciones previas mencionadas y, en el caso del consumo de cannabis, más frecuente entre los chicos.

En lo que respecta a las actividades extraescolares, los resultados indicaron que los chicos mostraron una mayor participación que las chicas, participación que en ambos géneros disminuyó con la edad, lo que está en la línea de otros estudios anteriores (Aguinaga y Comas, 1997; Agulló et al., 2003; Comas et al., 2003; Martín y Velarde, 2001). Esta reducción de la implicación resulta especialmente preocupante si tenemos en cuenta la importante evidencia empírica que existe acerca del efecto positivo que este tipo de actividades pueden tener sobre el desarrollo y ajuste adolescente, especialmente en el caso de jóvenes de contextos desfavorecidos (Parra et al., 2009).

En cuanto a los asuntos escolares, las chicas reconocieron una mayor dedicación a estudiar y hacer los deberes y mostraron una mayor motivación escolar que los chicos, lo que coincide con lo encontrado por la mayoría de trabajos. Sin embargo, este tiempo dedicado al estudio no mostró relación significativa con la edad del alumnado. La motivación sí mostró una disminución significativa con la edad. Fueron las chicas las que mostraron un mayor rendimiento académico y la disminución a lo largo de la adolescencia del rendimiento académico se observó en ambos sexos, aunque, como ya hemos comentado, entre los chicos el descenso fue más acusado, con lo que las diferencias de género ya existentes, favorables a las chicas, fueron más marcadas en los cursos superiores de la ESO y en primero de bachillerato. Tampoco puede decirse que estos resultados sean inesperados, ya que hay una importante evidencia empírica acumulada que indica que el fracaso académico suele ser más frecuente entre los chicos y que las chicas muestran una mayor motivación y rendimiento en la escuela (Castejón y Pérez, 1998; Rosario et al., 2005; Eccles y Roeser, 2009). Pero, tal y como se encontró en un estudio anterior (Hernando, Oliva y Pertegal, 2012), es el mayor tiempo que las chicas dedican al estudio y a la realización de tareas escolares lo que explica su rendimiento superior. Es probable que algunos factores escolares relativos a las prácticas de enseñanza puedan hacer que la escuela sea más atractiva para ellas, lo que explicaría también su mayor motivación (Currie et al., 2012).

En lo relativo a la utilización de las TIC, encontramos en nuestro estudio que las chicas puntuaron más alto que los chicos en el tiempo dedicado a ver la televisión y a usar el móvil, mientras que los chicos declararon pasar más tiempo utilizando el ordenador y videojuegos. En cambio no se apreciaron diferencias de género en el aumento que se producía con la edad en el tiempo dedicado a todas estas actividades, salvo a ver la televisión, actividad que mostró ser más frecuente entre los adolescentes más jóvenes. Estos datos confirman los resultados encontrados en recientes estudios (Eurobarómetro, 2008; Eurostat, 2009; INE, 2009; INTECO, 2009; OIA, 2010).

En cuanto a las rutinas de sueño, a pesar de que los chicos reconocieron irse a la cama algo más tarde que las chicas, no aparecieron diferencias de género significativas en las horas de sueño durante los días laborables. En cambio, en los fines de semana los varones declararon dormir algo menos, en parte debido a que se acostaban más tarde, probablemente porque madres y padres controlan menos la hora de llegada a casa de sus hijos varones. No obstante, hay que

decir que a pesar de la significatividad de las diferencias, éstas no llegaron a la media hora y los tamaños del efecto fueron muy pequeños. Más clara fue la disminución con la edad en las horas de sueño durante los días laborables, más acusada entre las chicas, una tendencia que ha sido encontrada en otros estudios y que puede deberse en parte al retraso en los ciclos circadianos de sueño y vigilia, que se va haciendo más evidente según avanza la adolescencia (Carskadon, 2002). A ello habría que añadir la creciente autonomía de chicos y chicas para decidir la hora de irse a la cama.

Los resultados obtenidos confirman que existen correlaciones entre la mayoría de las variables que conforman los estilos de vida, algo que se encuentra en los estudios revisados (Balaguer, 1999; King et al., 1996; Pastor et al., 2006; Sallis, 1993; Wold et al., 1998), donde se puede ver que algunas de las variables que presentan relaciones, positivas con todos los demás patrones de conductas incluidos en los estilos saludables y negativas con las conductas de riesgo para la salud, son la práctica de deporte y la implicación en actividades extraescolares de ocio. Por tanto, parece conveniente, para el fomento de estilos de vida saludables, incluir este tipo de prácticas en los programas de prevención de la salud y de promoción del desarrollo positivo.

Para terminar, nos gustaría recalcar nuestro convencimiento de que los comportamientos adolescentes, que se caracterizan por la búsqueda de una nueva identidad y el aumento de la independencia, son foco de interés y preocupación de familias, educadores y políticos; pero creemos que ninguna de las medidas que se propongan para potenciar estilos de vida saludables entre los adolescentes, por ejemplo para reducir el consumo de alcohol en éstos, será efectiva por sí misma si solo se considera el conflicto de orden público: a éste hay que unir el conflicto de salud y tener muy presentes las medidas de prevención antes que las medidas de acción.

Entre las limitaciones de este estudio hay que hacer referencia a su carácter transversal que imposibilita el establecimiento de relaciones de causalidad entre las variables. Otra limitación ha sido el hecho de que las variables fueran evaluadas exclusivamente a partir de la opinión del adolescente lo que ha podido aumentar las correlaciones entre las variables del estudio; sería interesante realizar estudios longitudinales donde además de la información del propio adolescente se obtenga información de sus familias y educadores.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Financiación

Este trabajo ha sido realizado en el marco de un convenio suscrito con la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Código del proyecto 2008/00000239.

Referencias

- Agulló, T., Agulló, M. S. y Martínez, J. (2003). Jóvenes, fin de semana y uso recreativo de drogas. *Adicciones*, 15, 7-33.
- Aguinaga, J. y Comas, D. (1997). *Cambio de los hábitos en el uso del tiempo*. Madrid: INJUVE.
- Balaguer, I. (1999). *Estilo de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludables*. Madrid: DGICYT. PB94-1555.
- Balaguer, I., Tomás, I., Castillo, I., Martínez, V., Blasco, M.-P., y Arango, C. (1994). *Healthy lifestyles and physical activity*. Paper presented at The 8th Conference of the European Health Psychology Society, Alicante.
- Batista-Foguet, J. M., Mendoza, R., Pérez-Perdigón, M. y Rius, R. (2000). Life-styles of Spanish school-aged children: Their evolution over time. Use of multiple correspondence analysis to determine overall trends over time in the sequential, cross-sectional study. En A. Perličaj y A. Mrvar (Eds.), *New approaches in applied statistics*. Metodolski zvezki, 16, Ljubljana: FDV, 2000.
- Batista-Foguet, J. M., Fortiana, J., Currie, C., y Villalbí, J. R. (2004). Socio-economic indexes in surveys for comparisons between countries. *Social Indicators Research* 67, 315-332.

- Borup, I. y Holstein, B. (2010). How do students who smoke and drink respond to the school nurse? *British Journal of School Nursing*, 5, 128-133.
- Calafat, A., Juan, M., Becoña, E., Mantecón, A. y Ramón, A. (2009). Sexualidad de riesgo y consumo de drogas en el contexto recreativo. Una perspectiva de género. *Psicothema*, 21, 227-233.
- Carskadon, M. A. (2002). Factors influencing sleep patterns of adolescence. En M. A. Carskadon (Dir.), *Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences*. Nueva York: Cambridge University.
- Carskadon, M. A., Acebo, C. y Jenni, O. G. (2004). Regulation of adolescent sleep: Implications for behavior. En R. Dahl y L. P. Spear (Dir.), *Annals of the New York Academy of Sciences adolescent brain development: Vulnerabilities and opportunities* (Vol. 1021, pp. 276-291). Nueva York: New York Academy of Sciences.
- Castejón, J. L. y Pérez, M. (1998). Un modelo causal-explicativo de las variables psicosociales en el rendimiento académico. *Revista Bordón*, 50, 171-185.
- Comas, D., Aguilera, J., Orizo, F. A., Espinosa, A. y Ochaita, E. (2003). *Jóvenes y estilos de vida. Valores y riesgos en los jóvenes urbanos*. Madrid: INJUVE-FAD.
- Chassin, L., Presson, C. C. y Sherman, S. J. (1987). Applications of social developmental psychology to health behaviors. En N. Eisenberg (Dir.). *Contemporary topics in developmental psychology* (pp. 353-373). Nueva York: Wiley & Sons.
- Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D. ... Barnekow, V. (Eds.). (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5). Edición electrónica: http://www.euro.who.int/int/datapublications/Publications/Catalogue/20080616_1
- Currie, C., Zanotti, Z., Morgan, A., Currie, D., De Looze, M., Roberts, C. ... Barnekow, V. (Eds.). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study. International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: World Health Organization (Health Policy for Children and Adolescents; No. 6). Edición electrónica: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/167281/E96444_part1.pdf
- D.G.P.N.S.D. (2002). *Informe 5. Observatorio Español sobre Drogas. Julio 2002*. Madrid: Ministerio del Interior.
- Eccles, J. S. y Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Eccles, J. S. y Roesser, R. W. (2009). Schools, academic motivation, and stage environment fit. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*. (pp. 52-186). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eurobarómetro (2008). Discriminación en la Unión Europea. Recuperado de: http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm
- Eurostat (2009). Youth and ICT. En *Youth in Europe. A statistical portrait*. Luxemburgo: Publications Office of the European Union.
- Farhat, T., Iannotti, R. J. y Simons-Morton, B. (2010). Overweight, obesity, youth, and health-risk behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 38, 258-267.
- Farhat, T., Simons-Morton, B. y Luk, J. (2011). Psychosocial correlates of adolescent marijuana use: Variations by status of marijuana use. *Addictive Behaviors*, 36, 404-407.
- Heaven, P. C. L. (1996). *Adolescent health: The role of individual differences*. London: Routledge.
- Hernando, A., Oliva, A. y Pertegal, M. A. (2012). Variables familiares y rendimiento académico en la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 33, 51-56.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2009). *Hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres* [Internet]. Madrid: Observatorio de la seguridad de la información. Recuperado de: http://www.inteco.es/Seguridad/Observatorio/Estudios_e_Informes/Estudios_e_Informes_1/Estudio_ninos
- Instituto Nacional de Estadística (2009). *Encuesta de equipamiento de las tecnologías de la información y comunicación en los hogares* [Internet]. Recuperado de: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=%2Ft25%2Fp450&file=inebase&l=0>
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Kowalski, N. A. y Allen, R. P. (1995). School sleep lag is less but persists with a very late starting high school. *Sleep Research*, 24, 124.
- King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C. y Harel, Y. (1996). *The health of youth: A Cross-National Survey*. Canada: WHO Regional Publications.
- Laespada, M.T. (2003). Consumo de drogas entre escolares donostiarras: Un estudio longitudinal durante 21 años. *Revista Española de Drogodependencias*, 28(1-2), 24-47.
- Laespada, M. T. y Salazar, L. (1999). Las actividades no formalizadas de los jóvenes. En J. Elzo, F. A. Orizo, J. González-Anleó, P. González Blasco, M. T. Laespada y L. Salazar. *Jóvenes españoles'99* (pp. 355-400). Madrid: Fundación Santa María.
- Litt, D. M., Iannotti, R. J. y Wang, J. (2011). Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 220-226.
- Marín, I., Aguaded, J. I., Tirado, R. y Hernando, A. (2011). *Alcohol compulsivo en el Muelle. Estudio del fenómeno "botellón, viernes/noche" en los jóvenes onubenses*. Huelva: Ágora.
- Martín, M. y Velarde, O. (2001). *Informe de Juventud 2000*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Juventud.
- Melkevik, O., Torsheim, T., Iannotti, R. J. y Wold, B. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity? A cross-national investigation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 46.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: C.S.I.C.
- Mendoza, R., Batista, J. M., Sánchez, M. y Carrasco, A. M. (1998). El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en los adolescentes escolarizados españoles. *Gaceta Sanitaria*, 12, 263-271.
- Moral, M. V. (2002). *Jóvenes, consumo de sustancia psicoactivas e identidad. Una propuesta de prevención e intervención psicosocial y comunitaria*. (Tesis doctoral no publicada). Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Moreno, M. C., Ramos, P., Rivera, F. J., Muñoz, V. y Sanchez-Queija, I. (2011). *Desarrollo adolescente y salud en España. Resumen del Estudio Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC-2006)*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Moreno, R., Martínez, R. J. y Chacón, S. (2000). *Fundamentos metodológicos en psicología y ciencias afines*. Madrid: Pirámide.
- Observatorio de la Infancia en Andalucía (2009). *Actividades y usos de TIC entre los chicos y chicas de Andalucía. Informe 2010*. Granada: Fundación Andaluza de Servicios Sociales. Consejería de Innovación.
- Observatorio de la Infancia en Andalucía (2010). *Uso de las nuevas tecnologías por la infancia y adolescencia. Informe 2010*. Junta de Andalucía. Consejerías de Igualdad y Bienestar Social y Economía, Ciencia y Empresa.
- Oliva, A. (2004). La adolescencia como riesgo y oportunidad. *Infancia y Aprendizaje*, 27, 115-122.
- Organización Mundial de la Salud (1989). *La salud de la juventud*. Documento de referencia. Serie Discusiones Técnicas. Ginebra: OMS.
- Ortega, F. B., Chillon, P., Ruiz, J. R., Delgado, M., Albers, U., Alvarez-Granda, J. L. ... Castillo, M. J. (2010). Sleep patterns in Spanish adolescents: Associations with TV watching and leisure-time physical activity. *European Journal of Applied Physiology*, 110, 563, 573.
- Parra, A., Oliva, A. y Antolín, L. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente. *Papeles del Psicólogo*, 30 (3), 3-13.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: Un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18, 18-24.
- Rodríguez-Suárez, J., y Agulló, T. E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11, 247-259.
- Rodrigo, M. J., Maiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A. y Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16, 203-210.
- Rosario, P., Núñez, J. C., González-Pienda, J. A., Almeida, L., Soares, L. y Rubio, M. (2005). El aprendizaje escolar examinado desde la perspectiva del «Modelo 3P» de J. Biggs. *Psicothema*, 17, 20-30.
- Salamó, A., Gras, M. E. y Font, S. (2010). Patrones de consumo de alcohol en la adolescencia. *Psicothema*, 22, 189-195.
- Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Review in Food Science and Nutrition*, 33, 403-408.
- Schulenberg, J., O'Malley, P. M., Bachman, J. G. y Johnston, L. D. (2000). "Spread your wings and fly": The course of health and well-being during the transition to young adulthood. En L. Crockett y R. Silbereisen (Eds.), *Negotiating adolescence in times of social change* (pp. 224-255). New York: Cambridge University Press.
- Serrano, G., Godás, A., Rodríguez, D. y Mirón, L. (1996). Perfil psicosocial de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 8, 25-44.
- Simons-Morton, B. G., O'Hara, N. M., Simons-Morton, D. y Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 295-302.
- Suelves, J. M. y Sánchez-Turet, M. (2001). Asertividad y uso de sustancias en la adolescencia: Resultados de un estudio transversal. *Anales de Psicología*, 17, 15-22.
- Va Roth, E. (1990). Aplicaciones comunitarias de la medicina conductual. *Revista latinoamericana de Psicología*, 22, 38-57.
- Wold, B., Currie, C., Torsheim, T. y Samdal, O. (1998). Measuring lifestyles and health among adolescents: A cross-cultural perspective. *Proceedings of the 12th Conference of the European Health Psychology Society*. Viena, Austria.
- Wolfson, A. R. y Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69, 875-887.
- Zambon, A., Morgan, A., Vereecken, C., Columbini, S., Boyce, W., Mazur, J., ... Cavallo, F. (2010). The contribution of clubs participation to adolescent health: Evidence from 6 countries. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64, 89-95.