



Vol. 1 - Nº 1 - Otoño 2001

Suplemento 1

Depósito Legal: C-2282/2001 ; ISSN: 1579-1963

**LOS ESCOLARES Y LA SALUD.
ESTUDIO DE LOS HÁBITOS DE LOS ESCOLARES ESPAÑOLES
EN RELACIÓN CON LA SALUD (1986)**

R. Mendoza, J. Blanco, P. Martín, E. Morales, J. Ruiz, MR. Sagrera, JM. Batista.

*Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
Ministerio de Sanidad y Consumo.*

El siguiente trabajo está reproducido de su edición en 1988 por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

PRESENTACIÓN

El *Estudio sobre hábitos de los escolares en relación con la salud*, auspiciado por la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se realizó por primera vez en el invierno del curso 1983/84, con la participación de cuatro países europeos.

El segundo estudio, realizado en 1986, ha sido llevado a cabo simultáneamente en diez países de la Región Europea de la OMS, entre ellos España, y ha sido coordinado por el Departamento de Psicología Social de la Universidad de Bergen (Noruega). Se prevé que esta investigación se repita cada tres años en muestras representativas de un número creciente de países europeos.

En nuestro país la investigación ha sido financiada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

El objetivo básico de este programa de investigación europeo es estudiar el estilo de vida de los escolares desde una perspectiva de promoción de la salud, con datos recogidos en todos los países con una metodología similar. Se pretende, con ello, establecer comparaciones fiables entre los países participantes y, a la luz de los datos obtenidos, facilitar la elaboración de estrategias apropiadas de promoción de la salud.

Este programa pretende servir, igualmente, para fomentar el desarrollo de esta línea de investigación en el seno de cada uno de los países participantes, así como para aumentar la vinculación de cada uno de ellos a la cooperación científica intraeuropea en el campo de la promoción de la salud.

El elemento clave de esta investigación lo constituye una encuesta periódica a muestras representativas de

escolares de 11, 13 y 15 años de edad. La información se recoge a través de un cuestionario que es traducción de una versión estándar internacional (en inglés), adaptada a cada país.

El estudio en España

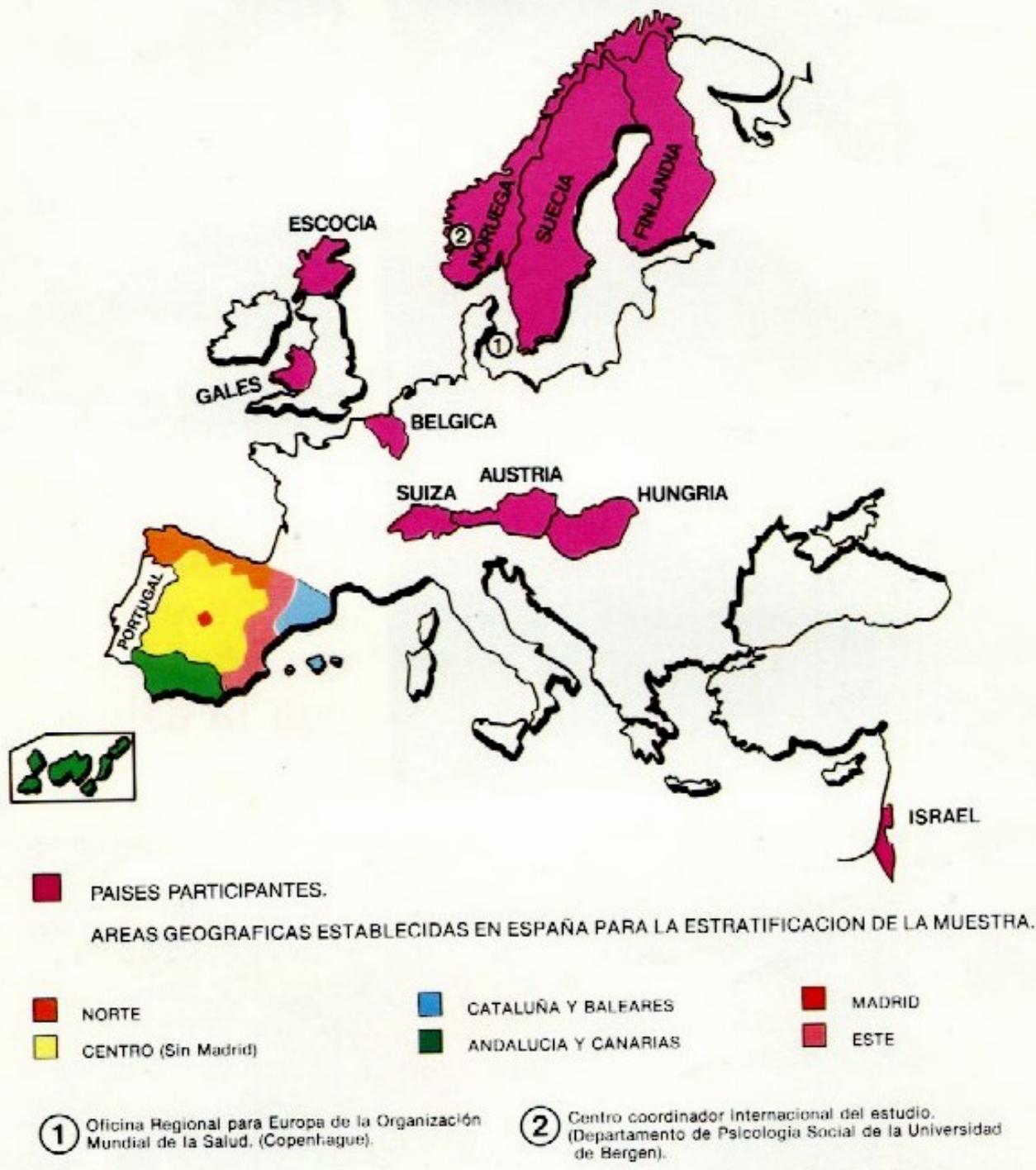
El estudio en nuestro país ha sido realizado por un equipo multidisciplinario compuesto por médicos, psicólogos, un sociólogo y un estadístico. La muestra ha estado compuesta por 2835 escolares de toda España, elegidos aleatoriamente por conglomerados. El trabajo de campo tuvo lugar en diciembre de 1986.

La muestra se estratificó en función de dos criterios: el curso y el área geográfica.

Los cursos elegidos fueron los de sexto y octavo, ya que la edad media de los niños de esos cursos coincide, en el momento de la administración del cuestionario (diciembre), con la de 11,5 y 13,5 años, que es la población objeto de estudio convenida internacionalmente. El criterio adoptado en las reuniones de coordinación internacional del estudio fue que en España, donde sólo es obligatoria la escolaridad hasta los 14 años, no se incluyera en la muestra el colectivo de estudiantes de 15 años.

Las áreas geográficas fueron establecidas por los investigadores atendiendo a criterios de población (se pretendían zonas de aproximadamente seis millones de habitantes) y de proximidad geográfica y cultural. Así, se configuraron seis áreas geográficas, en las que se determinó la población encuestable según los datos del censo de 1981, y la correspondiente cuota proporcional de la muestra.

PAISES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO EUROPEO DEL AÑO 1986



En total, se administró el cuestionario en 43 aulas de sexto e igual número de octavo, pertenecientes a 72 municipios españoles, elegidos con criterios de proporcionalidad y aleatoriedad. Idénticos criterios rigieron para la elección de los centros docentes dentro de cada uno de esos 72 municipios. Todos los niños españoles escolarizados en sexto y octavo tuvieron la misma probabilidad de salir elegidos en la muestra.

Contenido de este resumen del estudio

Esta investigación ha generado una gran cantidad de información nacional e internacional útil para conocer y comprender el estilo de vida de los escolares desde una perspectiva de promoción de la salud.

Este resumen no pretende ofrecer exhaustivamente esta información, sino sólo un avance de los datos referidos a España, con vistas a facilitar su

conocimiento por parte de profesionales, entidades y grupos de la población que puedan estar interesados en los temas que han sido objeto de estudio.

1. VIDA COTIDIANA DE LOS ESCOLARES

La mayoría de los escolares españoles del ciclo superior de la EGB (más del 70%) inicia su vida cotidiana, durante el período escolar, entre las ocho y las ocho y media de la mañana. Seis de cada diez alumnos se acuestan entre las diez y las once de la noche. Duermen, por término medio, nueve horas y media.

En los hábitos relacionados con el descanso se aprecian diferencias -en este resumen, cuando se habla de *diferencias* entre los datos relativos a un grupo (por ejemplo, chicos) y los referentes a otros (por ejemplo, chicas), debe entenderse que se trata siempre de diferencias estadísticamente *significativas*, con una $p < 0,05$ al aplicar la prueba de χ^2 - entre los chicos y las chicas, ya que son éstas las que se acuestan más temprano y las que, en conjunto, duermen más horas. También la edad marca diferencias: los de sexto son más madrugadores que los de octavo, y éstos más traspasadores que sus compañeros de inferior curso.

A pesar de que, en general, el nivel de descanso nocturno puede considerarse suficiente, el 63% de los alumnos encuestados manifiestan sentir cansancio por la mañana con relativa frecuencia. *Para un 12% de los escolares, esta sensación de cansancio matinal es prácticamente diaria.*

La mayoría de los escolares (el 78% de la muestra) se desplaza andando hasta su colegio, empleando por término medio en cada desplazamiento doce minutos. Sólo el 15% utiliza el autobús -preferentemente en las zonas rurales- y el 5% el coche. Otros medios de transporte, como la bicicleta o la moto, son ínfimamente utilizados por los chicos de estas edades.

El estudio muestra que la situación socioeconómica marca diferencias en el estilo de vida de los escolares. Así, se observa que los hijos de los técnicos y los alumnos de centros privados son los que manifiestan levantarse más temprano; son más frecuentemente acompañados en coche hasta el centro escolar y son, también, los que más tardan en llegar hasta él, en comparación con los hijos de los obreros y los escolares de los centros públicos.

Higiene dental

El cepillado de dientes afirma practicarlo diariamente el 67% de los encuestados, mientras que el 22% dice cepillarse sólo de tarde en tarde, y uno de cada diez, prácticamente nunca.

Este hábito está más extendido entre las alumnas que entre los alumnos. Muchas más chicas que chicos se cepillan los dientes al menos una vez al día (77% frente al 57% respectivamente); entre los varones, uno de cada cinco no se los cepilla prácticamente nunca. También los de sexto afirman lavarse los dientes con más frecuencia que los de octavo.

Este hábito está más implantado entre los alumnos de mayor nivel socioeconómico -hijos de técnicos y trabajadores fijos- y en las zonas urbanas más que en las rurales.

GRAFICO 2



Empleo del tiempo libre

La mayoría de los encuestados (58%) afirma tener siempre algo que hacer en su tiempo libre. Otra parte importante (el 37%) -fundamentalmente escolares de zonas urbanas y de la escuela privada- tendría que pensar cómo emplear las horas de ocio. Sólo un pequeño porcentaje de encuestados (5%), sin distinción por edad, sexo, o cualquier otra variable demográfica, responde no saber qué hacer en su tiempo libre.

La contemplación de la televisión es una práctica en la que los chicos de estas edades invierten, por término medio, dos horas diarias. Los más aficionados son los varones y los de octavo. *A menor cualificación profesional del padre, se observan más horas de televisión diaria del hijo.* Por otro lado, los que viven en zonas rurales y semiurbanas ven más la televisión que los que viven en zonas urbanas.

Al vídeo tienen más acceso los alumnos de niveles socioeconómicos más favorecidos y de zonas urbanas. El 56% de los encuestados no lo ve nunca, y de los que lo ven, más de la mitad suele hacerlo entre una y tres horas semanales. También resultan ser los varones los

más aficionados. Entre cursos (sexto y octavo) no se observan diferencias significativas.

2. LA VIVENCIA DE LA ESCUELA

El estudio pretende conocer hasta qué punto los jóvenes de estas edades se encuentran adaptados escolarmente, basándose en los siguientes aspectos: 1) el agrado manifestado por la asistencia al colegio; 2) la autovaloración de su rendimiento escolar; 3) la implicación en las tareas escolares fuera del colegio; y 4) las expectativas académicas que se plantean para cuando finalicen la EGB.

En conjunto, puede afirmarse que los escolares tienen una actitud positiva hacia la escuela y sus actividades. A la mayoría (el 63% de los encuestados) le gusta asistir al colegio, aunque un importante porcentaje (el 37%) manifiesta desagrado por esa asistencia.

Subjetivamente, una buena parte del alumnado cree que es bien valorada por sus profesores (58%); un 35% afirma ser conceptuado como mediocre, y sólo hay un 7% que cree que está por debajo de la media.

La implicación de los alumnos de ambos cursos en las tareas escolares, después del colegio, es de una hora y treinta minutos por término medio. Sólo un 1% afirma no hacer nunca deberes en su casa, mientras que el 17% de los encuestados emplea más de dos horas diarias en esta tarea.

Las expectativas académicas futuras del alumnado se sitúan en el BUP, salida esperada por el 48% de los encuestados, y en FP, a donde piensa acudir uno de cada cinco. Aproximadamente el 10% de los escolares se ve a sí mismo a los 16 años trabajando y alejado de los estudios, y el 19% no sabe qué hará cuando termine la EGB. Por último, un pequeño porcentaje se imagina, a dicha edad, desempleado y sin ninguna actividad concreta que realizar.

Diferencias sociodemográficas

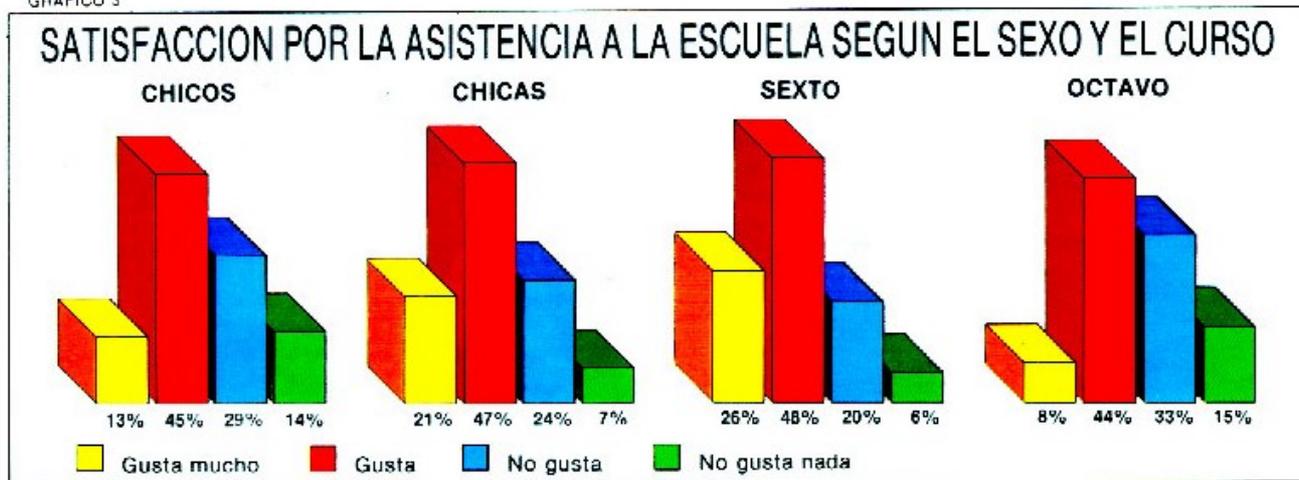
Según estos datos, son las chicas las que manifiestan una conducta más adaptada escolarmente. Afirman sentir mayor gusto por el colegio que sus compañeros varones y tienen un concepto más positivo de su rendimiento académico. Emplean, también, más tiempo que éstos en hacer los deberes y se ven más como futuras estudiantes de BUP al terminar la EGB. Los varones fijan más su futuro en la FP y en el trabajo.

La apetencia por el colegio decrece a medida que aumenta el grado escolar (al 74% de alumnos de sexto le satisface ir al colegio, mientras que eso sólo le ocurre al 51% de octavo). También la autovaloración académica disminuye a medida que aumenta el curso y, en contra de lo esperado, no se observa diferente dedicación por cursos a los deberes, una vez finalizada la jornada escolar.

El nivel socioeconómico familiar influye en la vivencia escolar y en los planes que, en este terreno, se plantean los alumnos. Se observa que, en los niveles socioeconómicos más altos, las expectativas de futuro están más definidas y abocadas hacia la continuación de los estudios, sobre todo de BUP (el 70% de los hijos de técnicos confía en esa posibilidad, mientras que sólo tiene esa aspiración el 31% de hijos de obreros); la autovaloración del rendimiento académico y el tiempo empleado en la realización de los deberes es también mayor que entre los hijos de los trabajadores menos cualificados. Sin embargo, el gusto por el colegio entre los hijos de los técnicos es algo menor que entre los hijos de los obreros.

Algo similar ocurre entre los escolares de la enseñanza privada y de la pública. Los primeros emplean más tiempo que los segundos en las tareas escolares en su domicilio y creen que acudirán mayoritariamente a BUP, pero a los segundos les gusta más ir al colegio y valoran mejor su rendimiento académico.

GRAFICO 3



El tipo de hábitat va a condicionar el presente y el futuro académico de los escolares. Los niños que viven en las zonas rurales emplean menos tiempo que los semiurbanos y urbanos en la realización de sus tareas escolares, les gusta más ir al colegio y, sin embargo, se ven con menos posibilidades de seguir estudiando cuando tengan 16 años. Se muestran más inseguros con respecto a su futuro y se imaginan trabajando a esa edad en mayor proporción que sus iguales de los otros hábitats.

3. LOS ESCOLARES Y EL EJERCICIO FÍSICO

El deporte extraescolar organizado no es una práctica ampliamente extendida entre los escolares españoles de estas edades, tal como ha quedado reflejado en sus respuestas. La práctica deportiva es sólo habitual para el 29% de los encuestados, que afirma realizarla con una frecuencia semanal, y diaria para otro 22%. El 49% restante no practica de forma organizada ningún deporte fuera del ámbito escolar.

Aunque no se declaran precisamente muy deportistas, los escolares españoles de los dos cursos analizados sí que practican, fuera del colegio, diversas actividades físicas con relativa frecuencia: el 39% de ellos afirma hacer ejercicios físicos, como correr, pasear o montar en bicicleta diariamente y sólo el 2% de los encuestados no lo hace nunca. Al ejercicio físico intenso dedican los escolares españoles algo más de una hora y media semanal por término medio.

Las chicas resultan ser las menos deportistas y, a diario, practican tres veces menos que los chicos el deporte organizado. También en la práctica de actividades físicas no deportivas se sitúan por debajo de los varones y diariamente sólo un 33% de las encuestadas realiza actividades físicas, frente a un 45% de chicos.

La actividad deportiva extraescolar es más frecuente entre los alumnos de la enseñanza pública que entre los alumnos de la enseñanza privada. Los estudiantes de sexto se confiesan más deportistas que los de octavo y los hijos de los técnicos más que los de los obreros, aunque en esta última comparación, con diferencias menos notables. Los jóvenes urbanos practican más deporte organizado que los jóvenes rurales.

Sin embargo, en el caso de la actividad física no organizada como deporte, resultan ser los estudiantes de octavo y los que viven en zonas rurales quienes más la realizan. También en la realización de estos ejercicios físicos, los hijos de los técnicos superan en dedicación a los hijos de los obreros no cualificados.

Aproximadamente la mitad de los escolares españoles recogidos en la muestra participa en competiciones deportivas (53%). Sólo tres de cada diez alumnos que participan en ese tipo de competiciones son mujeres.

Pertenencia a clubs y equipos deportivos

Uno de cada tres escolares afirma pertenecer a algún club deportivo, aunque, de ellos, el 12% no participa activamente en él.

La mayor participación en clubs deportivos, al margen del colegio, se da entre los chicos, comparados con las chicas, y entre los alumnos de las zonas urbanas, frente a los de las zonas rurales. Los hijos de los técnicos pertenecen y entrenan en mayor proporción que los hijos de los obreros, en algún club (39% frente al 27% respectivamente) y también los escolares de las escuelas privadas más que los de las públicas.

Dentro del colegio, un 38% de escolares pertenece activamente a algún equipo o grupo deportivo.

En el deporte escolar, son los alumnos de las zonas rurales los que presentan un mayor porcentaje de asociación deportiva. También entre los alumnos de la enseñanza pública se observa mayor participación activa en los equipos escolares que entre los de la enseñanza privada.

Por otro lado, la clase de educación física es muy apreciada por tres de cada cuatro escolares, sin distinción de sexo ni procedencia socioeconómica, aunque le gusta más al alumnado rural que al urbano.

Actividades más practicadas y motivaciones aducidas



NOTA: La categoría "bastante importante" se ha excluido en este gráfico.

Las respuestas de los escolares en cuanto al tipo de actividades físicas (deportivas o no) que suelen realizar fuera del horario escolar, permiten diferenciar entre actividades típicamente femeninas, entre las que se encuentran el baile, los juegos y el atletismo o la gimnasia, y otras más practicadas por los varones, como el fútbol, el baloncesto, el balonmano, el tenis o el montañismo.

La principal motivación aducida por los escolares para la práctica deportiva es la que hace referencia a la salud, seguida de motivaciones de amistad y de satisfacción personal. Sólo en último lugar citan el deporte como competición o estrellato, especialmente poco importante para las chicas y, a su vez, más aducido entre los estudiantes de sexto curso.

Autovaloración física y deportiva

Más de la mitad del alumnado de estas edades se autocalifica como *bueno* o *muy bueno* en los deportes; sólo el 6% tiene una opinión desfavorable de sí mismo en cuanto a su capacidad deportiva. Por otro lado, el 67% de los escolares considera que está en *buen* o *excelente* forma física, mientras que sólo aproximadamente un 4% afirma que su forma física está por debajo de la media. Los varones y los estudiantes de sexto son los que se autovaloran física y deportivamente de forma más positiva, cuando se comparan sexos y cursos.

Expectativas para el futuro

Las expectativas deportivas de los escolares son abrumadoramente a favor de seguir practicando alguna actividad deportiva cuando tengan 20 años. Más del 83% considera segura esa actividad en el futuro. En las comparaciones por variables sociodemográficas, sólo se aprecian diferencias entre sexos, siendo los varones los más predispuestos.

4. LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES

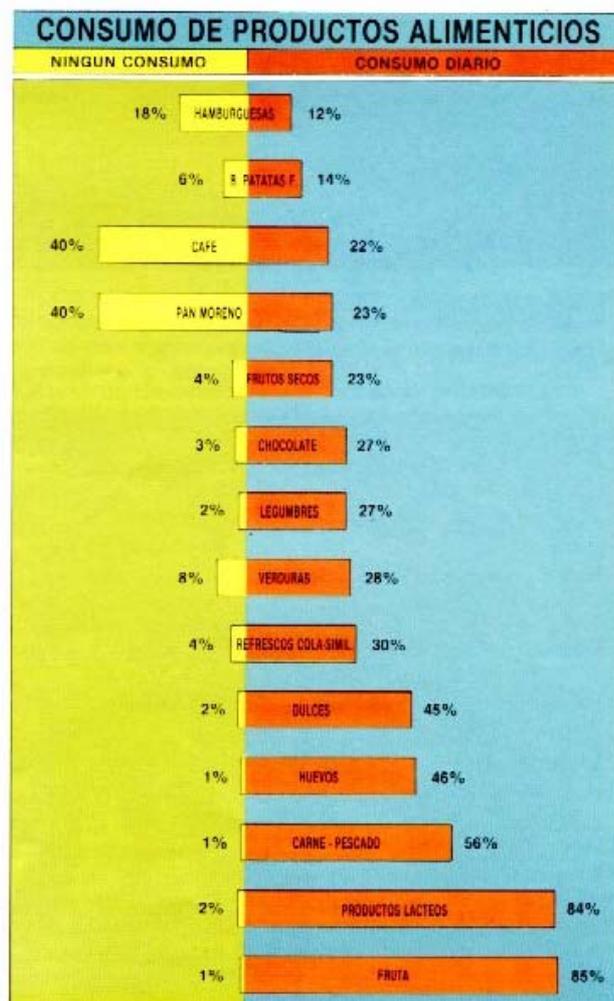
La dieta alimenticia de los escolares españoles de sexto y octavo de EGB puede considerarse, en términos generales, rica en proteínas animales y frutas, y escasa en verduras, frutos secos y legumbres. Según datos de este estudio, cerca del 85% de los escolares de ambos cursos consumen a diario fruta del tiempo y productos lácteos. La carne o el pescado son consumidos al menos una vez al día por el 56% de los encuestados, mientras que la proporción se reduce al 46% para los consumidores diarios de huevos.

En contraste con esos porcentajes, otros productos importantes en una dieta equilibrada, como las

verduras, frutos secos, pan moreno y legumbres, presentan un consumo menor, no llegando en ningún caso al 30% de consumidores diarios.

El consumo de alimentos azucarados presenta también una incidencia importante entre los alumnos encuestados. Un 45% consume dulces diariamente y cerca del 30% chocolates y refrescos azucarados. El café lo toman diariamente el 22% de los escolares de estos cursos, mientras que el 40% de ellos, prácticamente nunca.

GRAFICO 5



NOTA: El consumo semanal y ocasional se han excluido de este gráfico.

Diferencias sociodemográficas

El análisis de las variables demográficas permite observar diferentes patrones de alimentación entre los niveles socioeconómicos establecidos. También se observan diferencias en cuanto a la alimentación entre cursos e hábitats, pero el sexo no se ha revelado en este apartado como una variable que marque diferencias importantes en cuanto al tipo de alimentación.

Entre los escolares de menor edad se da una mayor proporción de consumidores de alimentos conceptuales como *negativos*, entre ellos productos azucarados, refrescos y bolsas de patatas fritas.

También consumen menos legumbres y café que los de octavo y, en cambio, más verduras, frutos secos y pan moreno que los del curso superior.

Los alumnos de menor nivel socioeconómico representan la mayor proporción de consumidores frecuentes de alimentos azucarados y de café y, por el contrario, la menor en el consumo de verduras. Apenas se pueden establecer diferencias entre ambos grupos en el consumo diario de productos lácteos, carne o pescado y huevos. Sin embargo, las legumbres, los frutos secos y el pan moreno, los toman con mayor asiduidad los alumnos de menor nivel socioeconómico.

En cuanto al tipo de hábitat, las principales diferencias en el consumo habitual de alimentos se establecen en el del café, las verduras, los frutos secos y las legumbres, donde el mayor porcentaje de consumidores se encuentra entre el alumnado rural.

5. LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS ESCOLARES

Los escolares de los cursos analizados establecen las mejores relaciones, dentro de la familia, con la madre. A menor edad se observa más facilidad para comunicarse con los familiares más allegados (padres y hermanos mayores) y otros adultos. En octavo, un porcentaje importante de alumnos presenta dificultades para comunicarse con los padres, mientras que, en ese curso, aumenta la facilidad para dirigirse a los amigos.

Son los varones los que presentan más facilidad para comunicarse con su entorno familiar. En contra de lo que cabría esperar, las chicas no tienen más facilidad para dialogar con su madre y hermanas que los chicos, y a éstos, en cambio, les resulta más fácil que a ellas la comunicación con su padre y con sus hermanos varones.

La relación con el padre parece ser más conflictiva en los ambientes rurales y semiurbanos que en los urbanos. Casi el 35% de los escolares de pueblos pequeños tiene dificultades para hablar con el padre, mientras que en las ciudades de más de medio millón de habitantes esta dificultad se reduce al 26% de los encuestados.

Las relaciones con los amigos

Los escolares españoles le dan una gran importancia a la amistad y el 82% de los alumnos de estos cursos afirma contar con amigos íntimos, sin que en ello se aprecien diferencias entre sexos, hábitat o nivel socioeconómico. Comparados por cursos, son los de octavo los que, en menor porcentaje, cuentan con amigos íntimos.

Los vínculos de amistad suelen establecerlos con más facilidad en el ámbito escolar, según reconoce el 87%

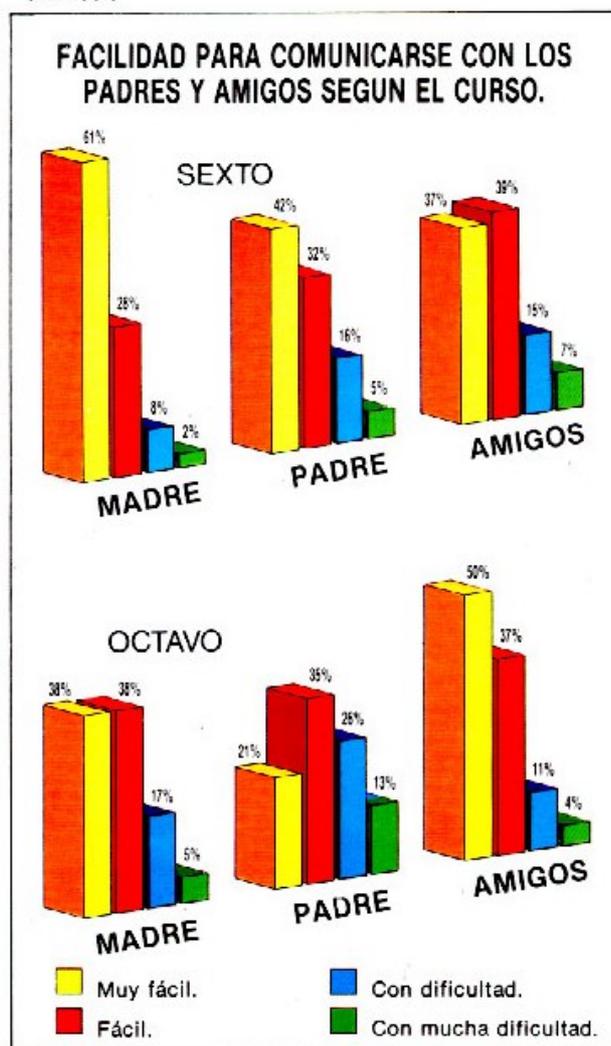
de los encuestados. Aproximadamente al 80% le resulta difícil encontrar amigos fuera del colegio, especialmente a los de sexto. Las chicas, en cambio, hacen más fácilmente amigos fuera del contexto escolar que sus compañeros varones.

La facilidad para hacer amistad dentro y fuera de la escuela está relacionada con las características profesionales de los padres, ya que los hijos de los técnicos tienen más facilidad para relacionarse dentro del colegio, mientras que los hijos de los obreros se vinculan mejor fuera de él.

El lugar preferente para relacionarse con sus iguales suele ser la calle, citado por el 80% de los encuestados. La casa de los amigos y la pista o campo de deportes ocupan el segundo y el tercer lugar respectivamente. En los bares se ven los mayores, sin diferencias por sexos.

Son los de más edad y los varones los que están más tardes con los amigos fuera de casa, así como los escolares de las zonas rurales y los de menor nivel económico.

GRAFICO B



6. CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y MEDICAMENTOS

Este estudio, de ámbito nacional, pone de manifiesto que el ciclo superior de la EGB es clave en el inicio del consumo de las drogas más accesibles en nuestro medio: el alcohol y el tabaco, como ya se había constatado en anteriores investigaciones con escolares de este mismo ciclo, pero realizadas con muestras municipales o autonómicas.

Estas investigaciones locales, al igual que ésta de ámbito nacional, muestran unas tendencias homogéneas en lo que se refiere al consumo de ambas drogas: éste se inicia masivamente entre los escolares españoles en la EGB (el alcohol antes que el tabaco) y en los chicos antes que en las chicas, pero a medida que se avanza de curso y edad el consumo tiende a ser similar en ambos sexos.

Consumo de tabaco

Entre los escolares encuestados, más chicos (48%) que chicas (38%) manifiestan haber fumado al menos una vez en su vida, y en mayor proporción los alumnos de octavo que los de sexto.

En octavo es ya fumador habitual el 5% del alumnado de ambos sexos y otro 3% fuma varias veces a la semana, aunque no cada día. El incremento de fumadores habituales entre sexto y octavo es algo mayor entre las mujeres que entre los hombres.

De los escolares que, en el momento de la administración del cuestionario, tienen alrededor de 15 años -el 3,7% de los encuestados-, el 17% son fumadores diarios y el 29% ocasionales.

También el nivel sociocultural de los padres parece influir en el hábito de fumar de los hijos. En efecto, los alumnos cuyos padres son obreros o están sin empleo fijo, fuman más que los hijos de los técnicos o los que tienen trabajo estable. Por otra parte, los alumnos que viven en zonas rurales fuman más que sus iguales de zonas urbanas y semiurbanas.

Consumo de alcohol

Un 80% de los encuestados afirma haber probado alguna vez el alcohol. La proporción es mayor en los chicos (85%), que en las chicas (75%). Se observan igualmente diferencias significativas entre los cursos, donde en octavo sólo el 9% de los chicos y el 14% de las chicas dice no haber probado nunca el alcohol.

Al igual que ocurre con el tabaco, con la edad, las chicas tienden a igualar el porcentaje de consumo de los varones.

De las distintas bebidas alcohólicas incluidas en el estudio (cerveza, vino, licores o 'cubatas', y sidra), la cerveza es la más consumida. El vino sólo iguala a la cerveza en la categoría de consumo diario. Los licores parecen constituir la bebida menos consumida, excepto en la categoría semanal. La sidra presenta un consumo más bien ocasional y el vino un consumo más sistemático, aunque por debajo de la cerveza.

Las mujeres toman con menor frecuencia todos los tipos de bebidas alcohólicas analizadas. La mayor diferencia con los varones, en cuanto al consumo, se da en la cerveza y la menor, en la sidra.

GRAFICO 7

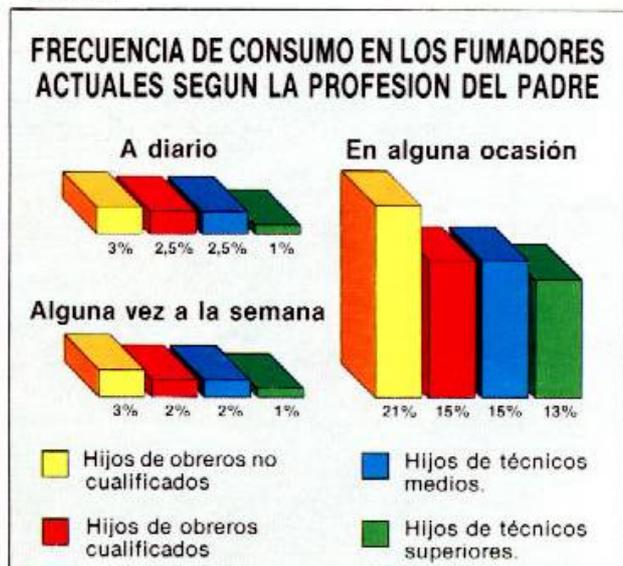
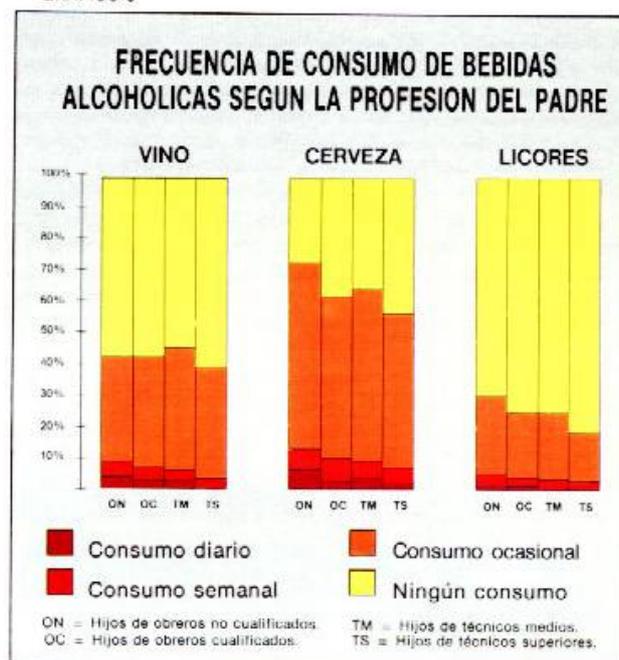


GRAFICO 8



Por cursos, son los de octavo los más consumidores, exceptuando el vino, que parece seguir una pauta diferenciada del resto de bebidas alcohólicas, ya que no

está influido por el curso ni por el nivel profesional del padre. En las otras bebidas analizadas el menor consumo de bebidas alcohólicas aparece en los hijos de los técnicos superiores.

Los niños que habitan en zonas rurales son los consumidores preferentes de vino y sidra. Para la cerveza y licores no existen diferencias significativas según el tipo de hábitat.

Embriaguez

Un 19% de los alumnos encuestados afirma que al menos alguna vez ha bebido tanto que ha llegado a emborracharse. La mayor proporción de escolares que ha practicado esta forma de abuso del alcohol se encuentra entre los varones y en octavo curso.

Los hijos de los técnicos superiores son los que en menos ocasiones afirman haberse embriagado; los de los obreros no cualificados, los que presentan un índice más alto. Los hijos de los trabajadores fijos, por su parte, manifiestan haberse emborrachado en menos ocasiones que los hijos de los trabajadores en paro.

Consumo de medicamentos

La toma de medicamentos en el mes anterior al de la administración del cuestionario es alta, como puede observarse en el gráfico adjunto. Destaca el consumo de medicinas para los síntomas propios de la estación invernal, pero llama sobre todo la atención el consumo de pastillas para los nervios y para conciliar el sueño, de uso inapropiado en los niños de estas edades.



Los más propensos al consumo de medicamentos son los alumnos de sexto en comparación con los de

octavo, especialmente de medicinas para los nervios y de pastillas inductoras del sueño, así como de vitaminas y de hierro. Las chicas presentan mayor consumo de medicinas para los síntomas gripales y para los dolores de cabeza y abdominales. Los varones, en cambio, utilizan en mayor proporción las medicinas para conciliar el sueño.

Los analgésicos, las pastillas para dormir y para los nervios, son consumidos en una proporción algo mayor por los hijos de los obreros y de los parados que por los hijos de los técnicos y de los trabajadores fijos. También los escolares de la enseñanza pública presentan un consumo algo mayor que los de la enseñanza privada.

7. ESTADOS DE ÁNIMOS Y TRASTORNOS

El estudio pone de manifiesto que más de la mitad de los escolares encuestados experimentan sentimientos de soledad con alguna frecuencia. Un 8% de ellos con bastante asiduidad. Afecta más a los alumnos de menor nivel socioeconómico y a los de las zonas rurales que a los de mayor nivel y de hábitats urbanos.

Sin embargo, la inmensa mayoría de los escolares se siente feliz, y sólo un 6% afirma no serlo. Quien contempla la vida con más optimismo son las chicas y los más jóvenes, cuando se establece la comparación entre sexos y cursos.

Esta felicidad puede verse empañada por la presencia de ciertos estados anímicos que afectan en algunos momentos a los escolares. En este sentido, dos de cada tres encuestados afirman que, con relativa frecuencia, les afectan estados de irritabilidad o excitación y momentos de mal humor. Estos estados los reflejan más veces por semana los escolares de octavo que los de sexto.

El nivel socioeconómico de los encuestados parece influir en los estados anímicos de los alumnos. Así, entre los hijos de padres con empleo ocasional y parados aumenta el porcentaje de hijos que se sienten irritados, nerviosos o malhumorados.

El decaimiento lo experimenta un 24% de los escolares esporádicamente y uno de cada diez, alguna vez a la semana.

Trastornos

Los malestares que afirman padecer con alguna frecuencia los escolares encuestados no impiden que nueve de cada diez alumnos consideren óptimo o satisfactorio su estado de salud.

El malestar que padecen, proporcionalmente, más escolares de estas edades es el dolor de estómago o de barriga. Aproximadamente el 42% lo sufre con relativa frecuencia, sobre todo mensual. Presenta mayor

incidencia en los más pequeños y en las mujeres, lo que indica que en ellas se trata, en parte, de dolor premenstrual que ya pueden experimentar las niñas de estas edades.

El dolor de cabeza también se presenta frecuentemente entre los escolares españoles interrogados. Aproximadamente un 12% sufre este dolor varias veces a la semana, mientras que el 65% no lo padece prácticamente nunca. También los más propensos son las chicas y los de sexto, en comparación con los varones y los de octavo.

Las malas posturas adoptadas, el mobiliario escolar no siempre adaptado a la altura de cada alumno y la falta de ejercicio físico apropiado, pueden ser la causa de que aproximadamente el 16% de los escolares españoles sufra dolor de espalda con alguna frecuencia y el 11% con bastante asiduidad. La mayor incidencia de este malestar se da entre las alumnas y los estudiantes de octavo.

No concilia fácilmente el sueño aproximadamente el 14% de los encuestados; a una proporción menor (algo más del 10%), esporádicamente se les presentan algunas dificultades para dormir. La comparación entre sexos y cursos establece que las chicas y los más jóvenes vuelven a ser los que más padecen este mal.

Cerca del 81% de los alumnos de ambos cursos afirma que rara vez o nunca les afecta un dolor de muelas. Para un 9% de ellos este dolor es frecuente y a un 10% se le presenta ocasionalmente.

Entre los que más padecen dolores de muelas se encuentran los hijos de obreros con menor cualificación, que, como se refleja en otra parte del estudio, también son quienes menos practican la higiene dental y, sobre todo, son los que más consumen productos azucarados.

8. ALGUNAS OBSERVACIONES CON VISTAS A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Uno de los objetivos del estudio es sugerir líneas de trabajo con vistas a la promoción de la salud entre los escolares y, por extensión, entre los jóvenes de cada uno de los países participantes.

No se pretende en esta recopilación, que recoge sólo un resumen de sus hallazgos en nuestro país, analizar a fondo las implicaciones de los resultados del estudio con vistas a la promoción de la salud. En cualquier caso, una lectura reflexiva de la información aquí expuesta puede servir para un mejor conocimiento y comprensión de los estilos de vida de los diferentes grupos de adolescentes escolarizados de estas edades, así como para identificar áreas de actuación tendentes a reforzar los elementos más saludables de dichos estilos de vida.

Algunos de los *datos* expuestos en este resumen resultan especialmente *tranquilizadores*. Parece

esperanzador, por ejemplo, conocer que sólo un 6% de los escolares encuestados dice que no es feliz, o que los alumnos de sexto y octavo de EGB duermen por término medio nueve horas y media, o que un 83% de ellos dan por seguro que practicarán alguna actividad deportiva cuando tengan 20 años.

Otros *datos* pueden ser *preocupantes*, como el que los escolares de estos cursos vean por término medio dos horas diarias de televisión, que la apatía por ir al colegio decrezca a medida que aumente el curso, que el 45% consuma dulces diariamente o que las chicas hagan a diario tres veces menos deporte extraescolar que los chicos.

Resulta claro en el estudio, por otra parte, que el ciclo superior de la EGB es clave en el inicio del consumo habitual de tabaco y de alcohol por una proporción importante de los escolares españoles. Por otros estudios sabemos que cuanto más precoz es el inicio del consumo de una droga (legal o ilegal), más probable es que el sujeto desarrolle una dependencia hacia ella y más graves suelen ser las consecuencias del consumo habitual de ese producto.

Abundan también los datos que pueden ser objeto de una doble lectura. Así, el hecho de que el 63% de los encuestados manifieste agrado por asistir al colegio puede ser motivo de satisfacción para algunos, mientras que para otros lo relevante será que a un 37% de los alumnos les desagrade esa asistencia.

Análisis de las causas

En cualquier caso, los datos del estudio invitan a la reflexión y al comentario. En este análisis individual o grupal de sus resultados es importante observar que el estudio se limita a describir unas determinadas conductas u opiniones, tomando siempre como fuente las respuestas de los alumnos a un cuestionario, y que no entra a analizar las causas de dichas conductas u opiniones. Para determinar dichas causas hace falta tener en cuenta datos de otros estudios con distinta metodología, ya realizados o por realizar. Así, por ejemplo, este estudio no muestra la enorme influencia que la publicidad y los bajos precios de venta del tabaco ejercen sobre su consumo masivo en nuestra sociedad.

El análisis de las causas de los fenómenos observados es fundamental si se quiere promover la salud, ya que sólo identificando con precisión los factores que determinan los estilos de vida vigentes en un grupo social (en este caso, los escolares españoles de sexto y octavo de EGB) pueden adoptarse medidas que influyan sobre ellos con vistas a aumentar el nivel global de salud de dicho grupo social o del conjunto de la comunidad.

De todas formas, a la luz de los resultados de este estudio (incluso de los recogidos en este resumen), se

pueden esbozar determinadas prioridades de acción en promoción de la salud (por ejemplo, potenciar el deporte entre las chicas, o promover un mayor consumo de verduras y legumbres en los adolescentes). Es muy probable que la consecución de los objetivos que se establezcan como prioritarios conlleve una acción intersectorial coordinada que implique a muy diversos colectivos profesionales y no profesionales.

Hacer fácil lo más saludable

Algunas de estas *medidas* serán de *tipo educativo*, ya que, tanto la educación en general (si es educación para la vida), como la educación para la salud específicamente, son útiles para desarrollar la capacidad individual y colectiva de influir en los factores que determinan la salud. Pero la promoción de la salud implica *también la actuación sobre el entorno* en que se vive, para reforzar tanto los factores que sostienen estilos de vida saludables como para modificar aquellos que los impiden (véase el *Glosario de promoción de la salud*, citado en el apartado siguiente).

Se trata, en esencia, de conseguir que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir, por estar física, económica y culturalmente más accesibles que aquellas que resultan menos saludables. Ello significa, por ejemplo, facilitar la práctica habitual de ejercicio físico en el barrio, el consumo de zumos de frutas naturales y otras bebidas no alcohólicas o la potenciación de actividades alternativas al abuso de la televisión.

Los lectores interesados en estos temas encontrarán en el párrafo siguiente una selección bibliográfica que les puede ser útil para diseñar, en su entorno, sus propias estrategias de acción para la promoción de la salud de los escolares.

SI DESEA MÁS INFORMACIÓN SOBRE...

El Estudio europeo sobre los hábitos de los escolares en relación con la salud:

- Aaro LE, Wold B, Kannas L, Rimpela M. Health behaviour in schoolchildren, a WHO cross-national survey: A presentation of philosophy, methods and selected results of the first survey. *Health Promotion: an international journal* 1986; 1 (1): 17-33. (Revista publicada por Oxford University Press).

- Marklund O, Strandell A. *Health behaviour in Swedish school children: a WHO cross-national survey*. Göteborg: University of Göteborg, Department of Education and Education Research; 1987.

- Mendoza R. Consumo de alcohol y tabaco en los escolares españoles: avance de los resultados del 'Estudio europeo sobre los hábitos de los escolares en relación con la salud'. *Comunidad y Drogas* 1987; 5. (Revista editada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas)

- Muller R, Bérout G. *La santé pour les adolescents (auc) un problème?* Lausanne: Institut Suisse de Prophylaxie de l'Alcoolisme; 1987. (Rapports du département de recherche, n° 16). (Distribuye: ISPA, Case postale 870, 1001 Lausanne, Suisse).

Los criterios básicos de la promoción de la salud:

- Milio N. *Promoting health through public policy*. Ottawa: Canadian Public Health Association; 1986. (Distribuye: CPHA, 1336 Carling Avenue, Suite 210, Ottawa, Ontario K1Z 8N8).

- Nutbeam D. *Glosario de Promoción de la Salud*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 1986. (Separata técnica de la revista *Salud entre todos*).

- Organización Mundial de la Salud. Documento informativo sobre conceptos y principios de Promoción de la Salud. *Salud entre todos* 1985; 10 (Supl).

- Organisation Mondiale de la Santé. *Charte d'Ottawa pour la Promotion de la Santé*. Ottawa: Association Canadienne de Santé Publique; 1986.

La educación para la salud en general:

- Centre d'Anàlisi i Programes Sanitaris. *Tendencias actuales en educación sanitaria*. Barcelona: CAPS; 1987. (Distribuye: CAPS, Calvet 30, 08021 Barcelona).

- Green LW *et al.* *Health education planing: a diagnostic approach*. Palo Alto (California): Mayfield Publishing Company; 1980.

- Modolo MA, Sepilli A. *Educazione sanitaria*. Roma: Il pensiero scientifico; 1983.

- Salleras L. *Educación sanitaria: principios, métodos, aplicaciones*. Madrid: Díaz de Santos; 1985.

La educación para la salud en el ciclo superior de la E.G.B.:

- Generalitat de Cataluña. *Educación para la salud en la escuela: orientaciones y programas*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1986.

- Grupo de trabajo de educación para la salud en los centros docentes. *Propuesta de educación para la salud en los centros docentes*. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejerías de Salud y Educación y Ciencia; 1985.

- Mendoza R, Vilarrasa A, Ferrer X. *La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la E.G.B.: propuesta de programa*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia; 1986.

PUBLICACIONES DE LA DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

- Comunidad y Drogas

4 números ordinarios al año.

Monografías:

1. *Terapia relacional en toxicomanías*.
2. *La imagen de la droga en la prensa española*.

- Documentos Técnicos del Centro de Documentación e Información.

1. *Material de información y prevención de las drogodependencias*.

- Colección de libros Comunidad y Drogas.

1. D. Comas Arnau. *El tratamiento de la drogodependencia y las comunidades terapéuticas*.

