

**LA SALUD DE LA ESPALDA EN LA EDUCACIÓN.
ESTUDIO Y VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE
LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD Y EL
CUIDADO DE LA ESPALDA EN JÓVENES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA.**

Vicente Miñana-Signes¹

¹*Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal. E-mail: vicente_minyana@hotmail.com*

RESUMEN

Objetivo: Los objetivos principales de esta tesis doctoral fueron diseñar y validar un cuestionario de conocimientos sobre la salud y el cuidado de la espalda relacionados con la práctica de actividad y ejercicio físico, y aplicarlo a una muestra representativa de adolescentes de la Comunidad Valenciana para estudiar la relación entre el nivel de dichos conocimientos específicos, los problemas lumbares y otras variables independientes (sociodemográficas, derivadas del dolor lumbar, antropométricas y de estilos de vida). **Metodología:** Para el diseño del cuestionario se desarrolló una revisión sistemática (RS) utilizando bases de datos del área de la educación, del deporte y la salud como: ERIC, ProQuest, SPORTDiscus, PubMed, EMBASE, CINHALL, Science Direct, Cochrane Controlled Trials Register, Nursing & Allied Health Source, y la plataforma Web of Knowledge. Para la validación del cuestionario se utilizó el diseño test-retest dejando un intervalo de tiempo de dos semanas entre cada uno los pases. La muestra estuvo compuesta por 230 estudiantes de educación secundaria y bachillerato con una media de edad de 15.31 (DT=1.52) durante el curso lectivo 2009-2010. Para el estudio de las variables de conocimientos específicos, dolor lumbar inespecífico (DLI) y su relación se utilizó un diseño transversal. La muestra estaba compuesta por un total de 1500 estudiantes de educación secundaria y bachillerato con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, y una media de edad de 15.18 años (DT=1.446). El 51.6% de la muestra fueron chicos y el 48.4% chicas. Para la recogida de datos se utilizó el cuestionario nórdico sobre el dolor lumbar, y el cuestionario validado COSACUES-AEF (cuestionario de conocimientos sobre la salud y el cuidado de la espalda relacionado con la actividad y ejercicio físico) durante los cursos lectivos de 2009-2013. **Resultados:** En la RS se encontraron un total de 5019 artículos, de los cuales sólo se incluyeron 74 estudios. La consistencia interna del test validado se calculó a través del coeficiente de alfa de Cronbach que fue de .80. El coeficiente de correlación intraclase (CCI) para las medidas promedio fue de .80 con una significación de $p < .001$. La prueba t para muestras relacionadas no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los valores del primer y segundo pase. La prevalencia de DLI a lo largo de la vida fue de 44.5%. Las chicas (50.3%) registraron un mayor porcentaje de DLI que los chicos (38.9%) existiendo diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 19.863$; $P = .000$). Los problemas lumbares a lo largo de la vida aumentaron a medida que incrementaba la edad existiendo diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 32.458$; $P = .000$). El nivel de conocimientos específicos sobre la salud y el cuidado de la espalda relacionados con la práctica de actividad y ejercicio físico fueron bajos ($X = 2.05$; $DT = 2.264$). El incremento de la edad se asoció ($F = 6.958$; $P = .008$) y predijo (OR 3.15; IC de 95%: 1.63- 6.09; $P = .001$) un nivel de conocimientos más elevado. Los adolescentes con más edad (de 16 a 18 años) tienen más probabilidades de desarrollar DLI (OR 3.79; IC de



95%: 2.13- 6.72; $P= .000$) que los más jóvenes (de 13 a 15 años). En relación al sexo, los chicos tenían menos probabilidades de padecer DLI que las chicas con una OR .62 (IC de 95%:.50- .77; $P= .000$). Conclusiones: Se presenta el primer cuestionario validado que reúne propiedades suficientes y adecuadas para medir el constructo relacionado con los conocimientos sobre la práctica de actividad y ejercicio físico para la salud y el cuidado de la espalda en adolescentes. La prevalencia de dolor lumbar en la población joven de la Comunidad Valenciana es alta y varía en función de la edad y el género. Por estos motivos, las medidas y actuaciones de carácter preventivo sobre la salud y cuidado de la espalda deben de iniciarse en la etapa de la educación primaria, y continuar en las etapas de educación secundaria y bachillerato para frenar los altos índices de prevalencia del DLI en los jóvenes. El nivel de conocimientos sobre la práctica de ejercicio físico para la salud y el cuidado de la espalda es bajo entre la población joven de la Comunidad Valenciana y es más elevado a medida que incrementa la edad de los adolescentes a pesar de que no es suficiente

