

06/02/2019

## Sedentarismo, peso e insatisfacción corporal en la adolescencia, ¿cómo se relación con la actividad física?



En esta tesis se tiene como objetivo investigar la interrelación de la actividad física con la insatisfacción corporal, el tiempo de pantalla y el estado de peso en una muestra de adolescentes españoles. Para ello, se hicieron dos estudios donde se demostró que la prevalencia de actividad física es baja y que la insatisfacción corporal puede actuar como una barrera para participar en la actividad física y no como un motivador. La conclusión de la tesis ha sido que el desarrollo de programas de intervención para aumentar la participación de los adolescentes en diferentes intensidades de actividad física según su género y peso podría ser beneficioso.

La adolescencia representa un período crítico durante el cual ocurren cambios físicos y psicológicos importantes. Durante este período, los problemas relacionados con la alimentación y el peso (PRAP) como la insatisfacción corporal (IC), el sedentarismo y la preocupación por el peso se vuelven predominantes. Además, durante la adolescencia se establecen elecciones y patrones de comportamiento, incluida la opción de ser físicamente activo. El objetivo de esta tesis es investigar la interrelación de la actividad física (AF) con IC, tiempo de pantalla y estado de peso en una muestra de adolescentes españoles.

El Estudio1 investigó la prevalencia de AF en una muestra española y de manera longitudinal, cambios (incrementos/decrementos) en diferentes intensidades de AF (moderada-vigorosa vs. leve) a lo largo de la adolescencia temprana. En línea con las tendencias mundiales, Estudio1 mostró que la prevalencia de AF en una muestra de adolescentes españoles es baja. También se encontró que no hubo grandes caídas en los niveles de AF; de hecho, hubo pequeños incrementos para algunos grupos. Además, el Estudio1 se centró en una pregunta menos investigada: si hay cambios en la cantidad de AF realizada durante la adolescencia, ¿estos cambios son diferentes en los diferentes tipos de intensidades? Al considerar la AF como una medida global, no siempre se observaron cambios a lo largo del tiempo, pero se hicieron evidentes cuando discriminamos entre dos niveles de intensidad: actividad física moderada-a-vigorosa (AFMV) vs. actividad física leve (AFL). Específicamente, hubo incrementos significativos en AFL en chicos y en AFMV en chicas. Finalmente, al investigar potenciales cambios en las intensidades de AF considerando distintos estatus de peso, se observaron incrementos en el AFL en chicos con sobrepeso/obesidad y aumentos en AFMV y AF global en chicas con sobrepeso/obesas. Esta información es valiosa para futuras intervenciones. En particular, para comprender qué tipo de intensidades deben ser más específicas y/o cuáles pueden ser más fáciles de invitar a los adolescentes a practicar.

El Estudio2 es un análisis transversal que investigó si los altos niveles de IC pueden ser una barrera para participar en AFMV. Además, tuvo como objetivo investigar el impacto de tiempo de pantalla (TV /ordenador) sobre IC. El Estudio2 mostró dentro de una amplia muestra de adolescentes españoles que la IC puede funcionar como una barrera y no como un motivador para realizar AF. Es importante destacar que se encontró que el uso de ordenadores durante el tiempo de ocio se asoció negativamente con la IC de las chicas. Los hallazgos del presente estudio tienen implicancias para el desarrollo de programas destinados a prevenir el amplio espectro de PRAP con un enfoque en mejorar la satisfacción corporal y la AF simultáneamente, así como el consumo crítico de mensajes entregados a través de nuevas tecnologías.

## Conclusiones

La presente tesis contribuye al análisis de temas que son relevantes para las intervenciones de salud pública ya que estos problemas tienen importantes consecuencias físicas y psicológicas. Además, considera una muestra de adolescentes no-anglosajona, lo que contribuye a la comprensión de este fenómeno en una población menos estudiada. Los hallazgos resaltan que sólo un porcentaje muy pequeño de jóvenes adolescentes cumple con la recomendación de la AF y que se necesitan intervenciones para aumentar su participación. Los resultados de esta tesis sugieren que intervenciones de intensidades específicas de AF, para diferentes grupos en función de su género y estatus de peso, pueden ser beneficiosas. Asimismo, a partir de esta tesis se desprende que las intervenciones relacionadas con el peso deberían mejorar la imagen corporal y la AF simultáneamente, mientras que el consumo crítico de medios masivos debería incluir un componente de redes sociales y nuevas tecnologías.

**Elizabeth Virginia Añez**

Departamento de Psicología Clínica y de la Salud

Universitat Autònoma de Barcelona

[elizabethvirginia.anez@e-campus.uab.cat](mailto:elizabethvirginia.anez@e-campus.uab.cat)

## Referencias

Tesi doctoral. **Actividad física en la adolescencia y su relación con la insatisfacción corporal, el tiempo de pantalla y el estatus de peso: evidencia de una muestra de estudiantes españoles.** Elizabeth Virginia Añez. Defendida en el programa de doctorado en Psicología Clínica y de la Salud. Dirigida por el Dr. David Sánchez Carracedo.

[View low-bandwidth version](#)