

Original breve

Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes



Alberto Ruiz-Ariza^{a,*}, Manuel J. de la Torre-Cruz^b, María T. Redecillas-Peiró^c
y Emilio J. Martínez-López^a

^a Grupo de Investigación HUM-943: Actividad Física Aplicada a la Educación y Salud, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Jaén, Jaén, España

^b Grupo de Investigación HUM-642: Psicología comparada: aprendizaje, atención y memoria, Departamento de Psicología, Universidad de Jaén, Jaén, España

^c Hospital San Agustín, Linares, Jaén, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 21 de abril de 2015

Aceptado el 9 de junio de 2015

On-line el 17 de julio de 2015

Palabras clave:

Actividad motora
Salud
Psicología
Transporte
Adolescente

R E S U M E N

Objetivo: Analizar la asociación entre el desplazamiento activo y los indicadores de salud psicológica en una muestra de 1012 adolescentes.

Método: El desplazamiento activo se evaluó mediante cuestionario. La felicidad con la *Subjective Happiness Scale*, el bienestar y la angustia psicológica con el *General Well-Being*, y la imagen corporal con la versión breve del *Body Shape Questionnaire*.

Resultados: Los/las adolescentes que emplean más de 15 minutos al día en desplazamiento activo tenían niveles más altos de felicidad subjetiva ($p = 0,032$) y bienestar psicológico ($p = 0,036$), así como niveles más bajos de angustia psicológica ($p = 0,021$) que los/las que emplean 15 o menos minutos al día. No se hallaron diferencias significativas en la imagen corporal entre los/las adolescentes menos y más activos/as ($p = 0,163$).

Conclusión: Desplazarse de manera activa al instituto, durante más de 15 minutos al día, es una conducta recomendable que se asocia con un mayor nivel de felicidad y bienestar en la adolescencia.

© 2015 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Influence of active commuting on happiness, well-being, psychological distress and body shape in adolescents

A B S T R A C T

Objective: To analyse the association between active commuting to secondary school and indicators of psychological health in a sample of 1012 adolescents.

Method: Active commuting was assessed through a questionnaire, subjective happiness with the *Subjective Happiness Scale*, well-being and psychological distress with the *General Well-Being Scale*, and body shape was assessed using the short version of the *Body Shape Questionnaire*.

Results: Adolescents who spent more than 15 minutes per day actively commuting to secondary school had higher levels of subjective happiness ($p = 0.032$) and psychological well-being ($p = 0.021$) and lower levels of psychological distress ($p = 0.021$) than adolescents who spent 15 minutes or less per day. There were no differences in body shape between less and more active adolescents ($p > 0.05$).

Conclusion: Active commuting to secondary school for more of 15 minutes per day is recommended because it is associated with higher levels of happiness and well-being in adolescents.

© 2015 SESPAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Motor activity
Health
Psychology
Transportation
Adolescent

Introducción

El desplazamiento activo es la acción de dirigirse al centro educativo por medio de transportes que conlleven un gasto energético, como andar o ir en bicicleta. Estudios recientes han apostado por el desplazamiento activo diario para ayudar a contrarrestar los bajos

niveles actuales de actividad física en la adolescencia¹. Además, se ha descrito que el desplazamiento activo puede aportar multitud de beneficios fisiológicos saludables². Sin embargo, la relación entre desplazamiento activo y salud psicológica aún no está lo suficientemente establecida^{3–6}.

La salud psicológica es un estado mental compuesto por múltiples componentes, entre los que se encuentran la felicidad subjetiva, el bienestar psicológico y la propia imagen corporal⁷. Durante la adolescencia, una buena salud psicológica puede prevenir futuros problemas de salud e incluso actuar como predictor de la mortalidad⁸. Sin embargo, la mayoría de los estudios que

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: alberto.ruyz@hotmail.com (A. Ruiz-Ariza).

Tabla 1
Características de los participantes

	Todos (n = 1012)		Chicos (n = 430)		Chicas (n = 582)		p
	Media	IC95% (%)	Media	IC95% (%)	Media	IC95% (%)	
Edad (años)	14,42	14,32-14,53	14,47	14,31-14,63	14,38	14,25-14,52	0,430
Peso (kg)	59,11	58,29-59,94	63,30	61,88-64,71	56,02	55,11-56,93	<0,001
Talla (m)	1,64	1,63-1,65	1,69	1,68-1,7	1,61	1,6-1,61	<0,001
IMC (kg/m ²)	21,80	21,56-22,05	22,03	21,64-22,42	21,64	21,33-21,94	0,118
Desplazamiento activo (minutos/día)	15,46	14,73-16,18	15,21	14,17-16,24	15,64	14,64-16,63	0,565
Felicidad (u.a.)	5,29	5,22-5,37	5,28	5,16-5,39	5,30	5,21-5,39	0,771
Bienestar psicológico (u.a.)	4,27	4,21-4,32	4,33	4,25-4,41	4,22	4,15-4,29	0,043
Angustia psicológica (u.a.)	2,73	2,67-2,78	2,66	2,56-2,75	2,78	2,7-2,85	0,041
Imagen corporal (u.a.)	1,87	1,81-1,94	1,74	1,64-1,83	1,97	1,89-2,06	<0,001
Nivel de estudios de la madre							
Sin estudios, n (%)	31 (3,1)		10 (2,3)		21 (3,6)		
Primaria, n (%)	537 (53,1)		237 (55,2)		303 (52)		
Secundaria, n (%)	159 (15,7)		57 (13,2)		100 (17,1)		0,725
Bachillerato/FP, n (%)	130 (12,8)		57 (13,2)		73 (12,5)		
Universidad, n (%)	155 (15,3)		69 (16,1)		85 (14,8)		
Desplazamiento no activo: coche, moto o autobús, n (%)	330 (32,6)		142 (33)		188 (32,3)		0,809
Desplazamiento activo: andando o en bicicleta, n (%)	682 (67,4)		288 (67)		394 (67,7)		
≤ 15 minutos/día desplazamiento activo, n (%)	712 (70,4)		302 (70,2)		410 (70,4)		0,941
>15 minutos/día desplazamiento activo, n (%)	300 (29,6)		128 (29,8)		172 (29,6)		

FP: formación profesional; IC95%: intervalo de confianza del 95%; IMC: índice de masa corporal; u.a.: unidades arbitrarias.

han relacionado la práctica de actividad física con una mejor salud psicológica se han centrado en la actividad física de intensidad vigorosa⁷, y en muy pocos casos respecto al ejercicio físico de intensidad moderada.

El objetivo del presente estudio fue analizar la asociación del tiempo medio diario invertido en la ida y vuelta activa al centro educativo con indicadores de salud psicológica en adolescentes.

Método

Participantes

Participaron en este estudio transversal 1012 adolescentes de seis centros de educación secundaria de Andalucía.

Variables e instrumentos

Para evaluar el desplazamiento activo se usó un cuestionario que implicaba un autorregistro, durante una semana, del modo y el tiempo empleado para ir y volver del instituto¹. Los participantes se clasificaron como inactivos (≤ 15 minutos al día de desplazamiento activo) y activos (>15 minutos al día)². Para obtener las medidas de peso y talla se empleó una báscula digital ASIMED® modelo Elegant (Barcelona), y un tallímetro portátil SECA® 214 (SECA Ltd., Hamburgo), respectivamente. Se calculó el índice de masa corporal (IMC, en kg/m²).

El nivel de estudios de la madre es un buen indicador del nivel socioeconómico de las familias^{2,9}. Se obtuvo mediante un cuestionario que autocumplimentaron los/las adolescentes (véase la escala en la tabla 1).

La felicidad subjetiva se evaluó mediante la *Subjective Happiness Scale*¹⁰. Los participantes contestaron cuatro preguntas y la variable «felicidad» se corresponde con la media de las puntuaciones directas de estos ítems. El alfa de Cronbach fue de 0,795.

El bienestar y la angustia psicológica se evaluaron mediante la adaptación del cuestionario *General Well-Being*¹¹. Los participantes respondieron a 20 preguntas, de las cuales 10 evalúan el bienestar

psicológico y el resto la angustia psicológica. El alfa de Cronbach fue de 0,845 y 0,886, respectivamente.

Para evaluar la imagen corporal, los/las adolescentes respondieron a los 10 ítems del *Body Shape Questionnaire (BSQ-49)* adaptado de la versión original¹². El alfa de Cronbach fue de 0,920.

Todos los resultados de consistencia interna descritos anteriormente corresponden a datos de este estudio.

Procedimiento

Se obtuvo el consentimiento informado de los/las responsables legales de los adolescentes. El nombre de cada participante fue codificado para asegurar la confidencialidad. El estudio fue aprobado por la Comisión de Bioética de la Universidad de Jaén. Además, se tuvieron en cuenta la Ley de Investigación Biomédica (2007), la Ley de Protección de Datos Personales (Ley Orgánica 15/1999) y los principios fundamentales de la Declaración de Helsinki (rev. 2013).

Análisis de datos

Se comprobaron la normalidad y la homocedasticidad de las variables mediante el test de Kolmogorov y la prueba de Levene, respectivamente. Las diferencias entre sexos se analizaron mediante las pruebas *t* de Student y *ji* al cuadrado. Se realizaron análisis de regresión lineal y ANCOVA para estudiar la asociación del tiempo activo para ir al centro educativo (categorías: inactivos frente a activos) con indicadores de salud psicológica en adolescentes, ajustando por edad, IMC y sexo. Los análisis se repitieron incluyendo en el modelo los estudios de la madre. Se empleó un nivel de confianza del 95%. Los cálculos se realizaron con SPSS v. 19,0 para Windows (SPSS Inc., Chicago).

Resultados

Los participantes tenían una edad promedio de 14,42 años y un IMC de 21,80 kg/m². El 42,5% eran chicos (n = 430) y el 57,5% eran chicas (n = 582). La muestra fue por conveniencia (tabla 1).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/1073089>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/1073089>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)