



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 242/4501 - ACTIVIDAD FÍSICA Y ADOLESCENCIA, ¿POR ESTÉTICA O POR SALUD?

M. Tijeras Úbeda<sup>a</sup>, C. López López<sup>b</sup>, I. Gallego Serrano<sup>c</sup>, L. Pérez Castillo<sup>d</sup>, R. Ruiz Ruiz<sup>e</sup> y J. Langa Valdivieso<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. UGC Almería Periferia. <sup>b</sup>Médico de Familia. Distrito Almería. <sup>c</sup>Médico Residente de 3<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. UGC Almería Periferia. <sup>d</sup>Médico Residente de 1<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. UGC Almería Periferia. <sup>e</sup>Médico Residente de 4<sup>o</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. UGC Almería Periferia.

### Resumen

**Objetivos:** Entre las actividades de promoción de la salud llevadas a cabo en Andalucía, a través de “Forma Joven”, está la promoción de estilos de vida saludables. La actividad física (AF) regular es fundamental durante la infancia y adolescencia. La Organización Mundial de la Salud en su “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” ofrece niveles de recomendación de actividad física para la salud en el grupo etario de 5 a 17 años. Hemos considerado necesario identificar y especificar preguntas sobre AF de un grupo de adolescentes de 1º, 2º, 3º y 4º de educación secundaria obligatoria (ESO).

**Metodología:** Estudio cualicuantitativo descriptivo transversal en un grupo de adolescentes de 1º, 2º, 3º, 4º ESO, durante el curso 2016-2017. Se les realizó la misma pregunta anónima “¿Qué duda o qué quieres saber sobre AF?”. Se clasificaron las preguntas en 5 categorías: tipo AF, frecuencia e intensidad de AF, beneficios/riesgos de AF, hábitos alimenticios/imagen corporal y AF y miscelánea. Se analizaron los contenidos, y expresaron los datos en cifras absolutas y porcentaje sobre el total de respuestas.

**Resultados:** 325 alumnos (50% varones/50% mujeres), realizaron 183 preguntas (3º ESO 61; 0,87 preguntas/alumno); del total 56/30,6% sobre tipo AF (“¿El parkour es un deporte?”) “¿es verdad que la natación es el mejor deporte?” “¿es bueno correr?”) y 52/28,4% hábitos alimenticios/imagen corporal y AF (“¿Qué tipo de baile quita más calorías?”) ¿Qué deportes queman más calorías?/Para estar fuerte ¿hace falta pincharte?” “¿Cómo tener una tableta rápidamente?”) de estos 37/66% fueron de 2º, 3º y 4º ESO. 2º ESO 12/40% frecuencia/intensidad AF (“¿Cuántas horas de deporte hay que hacer a la semana?”).

**Conclusiones:** Las cuestiones sobre tipo de AF fueron las más frecuentes en todos los cursos. Destaca, en los adolescentes de mayor edad, el porcentaje de ellas que abordaban temas relacionados con la imagen corporal sobre todo musculación y pérdida de peso con el ejercicio. Dado que la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable para experimentar problemas de imagen corporal, la función del médico de familia debe ser la de evaluar qué tipo y cantidad de actividad físico-deportiva realizan e identificar la motivación que les lleva a realizarla, interés por su salud o estética corporal.

**Palabras clave:** Adolescencia. Actividad física. Imagen corporal.