



I INTERNATIONAL CONGRESS OF CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS



V SYMPOSIUM NACIONAL PSICOLOGÍA CLÍNICA Y
DE LA SALUD CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

| 19/21
NOVIEMBRE

| MADRID
2015



PRÁCTICA DEPORTIVA, SATISFACCIÓN CORPORAL Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES ESPAÑOLES

Diego Gómez-Baya, Universidad Loyola Andalucía
Ramón Mendoza Berjano, Universidad de Huelva
Margarida Gaspar de Matos, Universidade de Lisboa
Álvaro Tomico Becerra, Universidad de Huelva

Contacto: dgomez@uloyola.es

Introducción

- En la adolescencia se ha encontrado un **especial riesgo para la aparición de los primeros trastornos depresivos** (Abela y Hankin, 2008). Por otro lado, es en la adolescencia media cuando aparecen también las **primeras diferencias de género** en la incidencia de la sintomatología depresiva (Strauman, Costanzo y Garber, 2011).
- Son numerosos los estudios que han analizado **el efecto de la actividad físico-deportiva en los síntomas depresivos en muestras adolescentes** (Johnson y Taliaferro, 2011). A su vez, la insatisfacción con la **imagen corporal se ha asociado con una mayor presencia de síntomas depresivos** en la adolescencia (Bearman y Stice, 2008).
- Dado que las asociaciones entre actividad físico-deportiva y depresión, entre satisfacción corporal y depresión, y entre actividad físico-deportiva y satisfacción corporal, se han mostrado significativas de forma consistente, **resulta conveniente la integración de estas variables en un modelo explicativo de los síntomas depresivos en la adolescencia**.
- Así, los **objetivos** del presente trabajo de investigación son:
 - a) **analizar el papel mediador de la satisfacción corporal** en la relación entre actividad físico-deportiva y los síntomas depresivos en la adolescencia
 - b) **estudiar la moderación del género** en las relaciones entre actividad físico-deportiva y satisfacción corporal y entre satisfacción corporal y síntomas depresivos.

Método

- *Participantes*
 - **La muestra de participantes en el presente estudio está formada por 1810 adolescentes** (49,1% chicos, 50,9% chicas), de 13 a 18 años (con una media de 14.62 años), que se encontraban escolarizados en E.S.O. en 19 institutos localizados en la comunidad autónoma de Andalucía (España).
 - **El proceso de muestreo fue parcialmente aleatorio.**
 - Para obtener una muestra heterogénea, se controló que los centros fueran de diferente titularidad, que se hallaran en distintos hábitats y en barrios distinto nivel socioeconómico.
 - Por otro lado, las clases que fueron evaluadas fueron seleccionadas al azar en cada centro.
- *Diseño general del estudio y procedimiento de recogida de datos*
 - Se ha seguido un **diseño de tipo transversal**, en el que se recogieron los datos mediante la aplicación colectiva del instrumento en cada una de las clases.
 - Para la recogida de datos se utilizó un **autoinforme de lápiz y papel**, que fue administrado a los participantes en sus respectivas aulas.
 - Ningún alumno rechazó participar en el estudio y las omisiones en las preguntas fueron muy bajas (por debajo del 0,5%).
 - El presente trabajo de investigación respetó todos los principios incluidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Organization, 2008).

Método

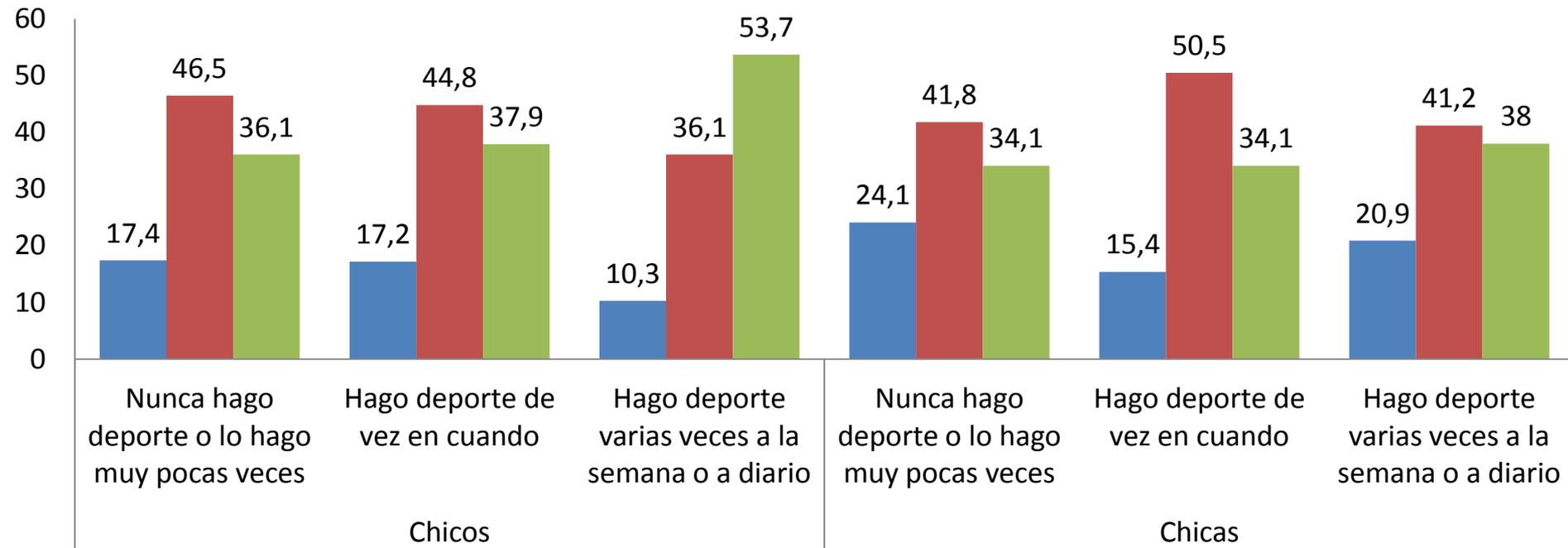
- *Instrumento*

- Síntomas depresivos. Se ha utilizado la versión reducida del **Inventario de Depresión Infantil** (Kovacs, 2001), en su adaptación al castellano realizada por Del Barrio, Roa, Olmedo y Colodrón (2002).
- Imagen corporal. Para medir el grado en que el adolescente se encuentra satisfecho con su propio cuerpo se formula la cuestión de la versión española del estudio HBSC (Mendoza et al., 1994): “**¿Te gusta tu aspecto físico?**”, y se presentan cinco opciones de respuesta: "me gusta mucho", "me gusta bastante", "ni me gusta ni me disgusta", "me gusta poco," y "no me gusta nada".
- Práctica de actividad deportiva. Se ha empleado una cuestión de la versión española del estudio HBSC (Mendoza et al., 1994), en cuyo enunciado se pregunta “**Fuera del horario escolar, ¿practicas algún deporte o gimnasia?**”, y se proponen hasta cinco opciones de respuesta (nunca, muy pocas veces, un día a la semana, varios días a la semana pero no cada día, y todos los días).

- *Diseño de análisis de datos*

- En primer lugar, **se han analizado las relaciones** entre la práctica deportiva, la satisfacción corporal y los síntomas depresivos, atendiendo a las diferencias de género.
- En segundo lugar, se han llevado a cabo análisis de mediación y de moderación, en base a análisis de regresión por pasos (Baron y Kenny, 1986). Se puso a prueba un **modelo de mediación moderada**, siguiendo a Preacher, Rucker y Hayes (2007), y empleando la aplicación Process para SPSS 21.0 (Hayes, 2013).
- Finalmente, se ha construido un **modelo de ecuaciones estructurales** (Jöreskog, 1973).

Resultados



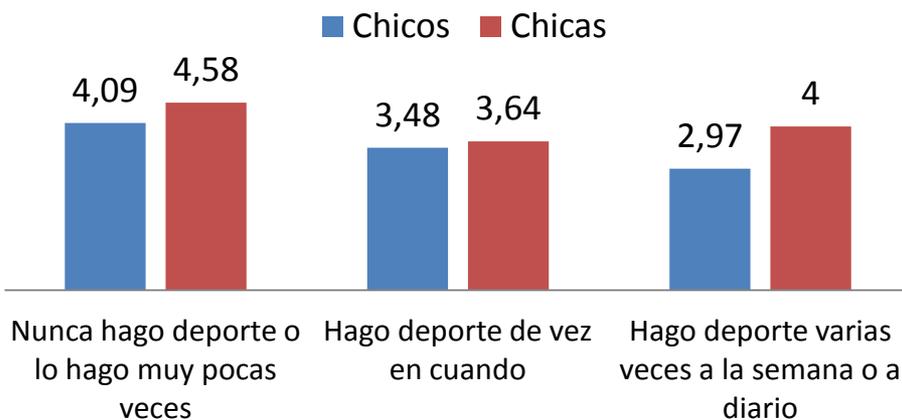
■ Mi cuerpo me gusta poco o nada ■ Ni me gusta ni me disgusta mi cuerpo ■ Me gusta mi cuerpo bastante o mucho

Se ha encontrado que **los adolescentes que practican más deporte presentan una mayor satisfacción corporal** (Gamma= .19; T aproximada= 7.08; $p < 0,001$).

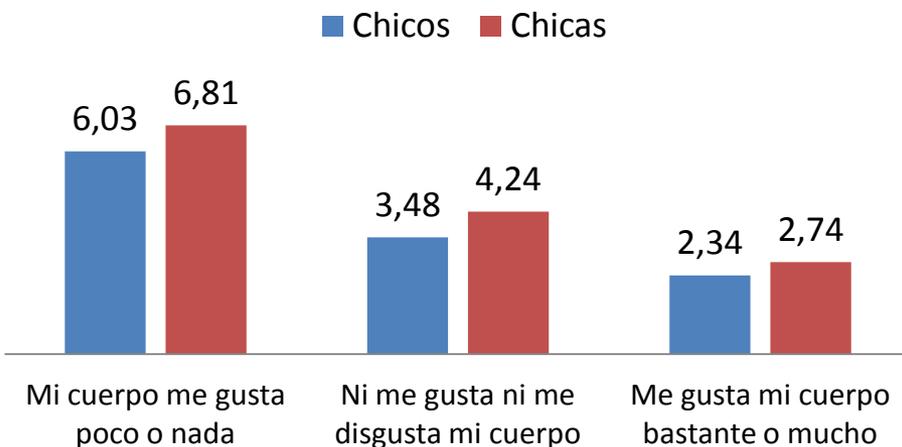
Además se han hallado **claras diferencias de género en este efecto**, de manera que la falta de práctica de deporte está más asociada con la insatisfacción corporal de las chicas, mientras que la práctica abundante está más estrechamente vinculada con la satisfacción corporal de los chicos.

Resultados

Síntomas depresivos



Síntomas depresivos



El análisis de varianza ha mostrado **efecto significativo en los síntomas depresivos de la práctica deportiva** ($F=13,88$; $p<0,001$; η^2 parcial= $0,02$) y del género ($F= 6,55$; $p<0,05$; η^2 parcial= $0,01$).

Estos datos indican que en **los chicos la práctica de deporte está más estrechamente vinculada a una menor presencia de síntomas depresivos** que entre las chicas.

El análisis de varianza señala que **la satisfacción corporal presenta efecto significativo en los síntomas depresivos** ($F=232,60$; $p<0,001$; η^2 parcial= $0,21$), además del género ($F=24,44$; $p<0,001$; η^2 parcial= $0,01$).

Estos resultados señalan que **en las chicas la insatisfacción corporal está más estrechamente vinculada a una mayor presencia de síntomas depresivos** que entre los chicos.

Resultados

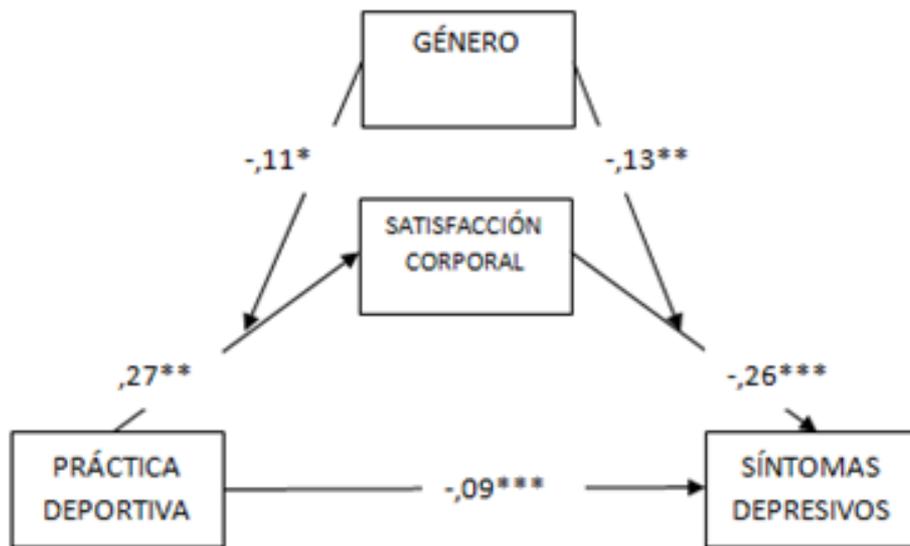


Figura 1: Análisis de mediación moderada entre la práctica deportiva, la imagen corporal, el género y los síntomas depresivos.

En este modelo se ha encontrado que la relación entre la práctica deportiva y los síntomas depresivos se encuentra **mediada parcialmente por la satisfacción corporal**.

Además, el **género ha resultado un moderador significativo** en la relación entre la práctica deportiva y la satisfacción corporal, y entre la satisfacción corporal y los síntomas depresivos.

En este modelo de mediación moderada, se ha alcanzado un porcentaje de varianza explicada de los síntomas depresivos del **26.3%** ($F=155.20$; $p<0,001$).

Conclusiones

- **En primer lugar**, los resultados señalan que una mayor práctica de actividad físico-deportiva se asocia con una mayor satisfacción corporal.
 - La práctica nula o escasa de actividad físico-deportiva se asocia más estrechamente con la insatisfacción corporal entre las chicas, mientras que su práctica frecuente resulta más asociada con la satisfacción corporal entre los chicos.
- **En segundo lugar**, se ha encontrado que una mayor satisfacción corporal se asocia con una menor presencia de síntomas depresivos.
 - Merece destacarse que entre las chicas se ha encontrado que la insatisfacción corporal se asocia con una mayor presencia de síntomas depresivos que entre los chicos, lo que indica un impacto diferencial de la satisfacción corporal en los síntomas depresivos según el género.
- **En tercer lugar**, nuestros resultados han indicado que una mayor práctica de actividad físico-deportiva se asocia con una menor presencia de síntomas depresivos.

Conclusiones

- Finalmente, se construyó un **modelo de ecuaciones estructurales**, partiendo de análisis de mediación moderada. Este modelo final mostró que:
 - a) **La satisfacción corporal media parcialmente** la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y los síntomas depresivos;
 - b) **El género modera la relación** entre la actividad físico-deportiva y la satisfacción corporal, y entre la satisfacción corporal y los síntomas depresivos;
- Este modelo ha permitido dar respuesta a los dos objetivos de partida, y ha conseguido **explicar un 25,4% de la varianza** de los síntomas depresivos.

Discusión

- Entre las limitaciones del estudio tenemos que señalar que, dado el diseño transversal, **las conclusiones de este estudio se limitan a asociaciones entre variables**. Además, el **uso de autoinformes** presenta la limitación de ofrecer información subjetiva.
- **La principal aportación de este trabajo ha sido la construcción de un modelo explicativo de los síntomas depresivos** en la adolescencia en base a la práctica deportiva, la mediación parcial de la satisfacción corporal y el efecto moderador del género.
- Estos resultados vienen a subrayar la **importancia de la promoción de la actividad físico-deportiva en la adolescencia**, atendiendo a los múltiples beneficios sanitarios, psicológicos y sociales que hasta ahora la investigación ha evidenciado (Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013).
 - **Las intervenciones** para reducir los síntomas depresivos en la adolescencia en base al fomento de la actividad física han mostrado cierta eficacia, como señala la revisión realizada por Brown et al. (2013).
 - Además, dadas las diferencias de género en las asociaciones, este trabajo viene a subrayar la necesidad de diseñar **intervenciones específicas para chicos y para chicas adolescentes**.

Referencias

- Abela, J. R., & Hankin, B. L. (2008). Cognitive vulnerability to depression in children and adolescents: A developmental psychopathology perspective. In J. R. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 35-78). New York, NY: Guilford Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173.
- Bearman, S. K., & Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *36*(8), 1251-1263.
- Del Barrio, O., Roa, L., & Olmedo, M. Colodrón, (2002). Primera adaptación del CDI-s a población española. *Acción Psicológica*, *3*(3), 263-272.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Johnson, K. E., & Taliaferro, L. A. (2011). Relationships between physical activity and depressive symptoms among middle and older adolescents: A review of the research literature. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, *16*(4), 235-251.
- Joreskog, K. G. (1973), A general method for estimating a linear structural equation system. In A. Goldberger & O. Duncan (Eds.), *Structural Equation Models in the Social Sciences* (pp. 85–112). New York: Seminar Press.
- Kovacs, M. (2001). *Children's Depression Inventory manual*. North Tonawanda. New York: Multi-Health Systems.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, *42*(1), 185-227.
- Strauman, T. J., Costanzo, P. R., & Garber, J. (Eds.). (2011). *Depression in adolescent girls: Science and prevention*. New York, NY: Guilford Press.
- World Medical Association. (2008). *Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects*. Retrieved from <http://www.wma.net/es/30publications/10policies/b3/>