

→ Premios Injuve  
para Tesis Doctorales  
2010

**Tesis:**  
**Estilos de vida y salud en la adolescencia**

Accésit  
M. Pilar Ramos Valverde

→ Premios Injuve  
para Tesis Doctorales  
2010

**Autora**

M. Pilar Ramos Valverde

**Directora**

Carmen Moreno Rodríguez  
Profesora Titular del Departamento  
de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad de Sevilla

**Edición**

© Instituto de la Juventud

**Redacción**

Observatorio de la Juventud en España  
Servicio de Documentación y Estudios  
C/ Marqués de Riscal, 16  
28010 Madrid  
Tel.: 91 363 78 09  
E-mail: estudios-injuve@injuve.es  
web injuve: www.injuve.es

NIPO: 869-11-013-1

Maquetación: A.G. San Nicolás, S.L.



Las opiniones publicadas en este estudio  
corresponden a su autora

El Instituto de la Juventud no comparte  
necesariamente el contenido de las mismas.

# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	9
<b>PARTE 1</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
Capítulo 1: <b>CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD EN LA ETAPA ADOLESCENTE</b> .....	11
<b>1.1. Conceptualización de la salud.</b> .....	11
1.1.1. Del modelo biomédico al modelo biopsicosocial de salud. ....	11
1.1.2. Nacimiento de la Psicología de la Salud. ....	12
1.1.3. Evolución en la conceptualización del término salud. ....	14
1.1.4. Desigualdades sociales en salud. ....	16
<b>1.2. La adolescencia como etapa evolutiva clave en la salud.</b> .....	23
1.2.1. Características evolutivas de la etapa adolescente. ....	23
1.2.2. Características de salud durante la etapa adolescente. ....	29
1.2.2.1. Enfoque de la salud en la adolescencia centrado en el riesgo. ....	29
1.2.2.2. Cambio de perspectiva hacia una visión más positiva de la salud en la adolescencia. ....	32
<b>1.3. Evaluación de la salud en la etapa adolescente desde una perspectiva amplia e integradora.</b> .....	33
Capítulo 2: <b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DURANTE LA ADOLESCENCIA</b> .....	39
<b>2.1. Relación entre estilos de vida y salud.</b> .....	39
<b>2.2. Conceptualización del estilo de vida saludable y su importancia en la etapa adolescente.</b> .....	42
<b>2.3. Modelos y teorías del cambio de conducta en salud y sus implicaciones para entender los estilos de vida relacionados con la salud.</b> ....	45
<b>2.4. Variables importantes en el estudio de los estilos de vida saludables en la etapa adolescente.</b> .....	52
2.4.1. Hábitos de alimentación. ....	53
2.4.2. Higiene dental. ....	58
2.4.3. Actividad física y conductas sedentarias. ....	61
2.4.4. Consumo de sustancias. ....	65
2.4.5. Conducta sexual. ....	76

2.4.6. Lesiones. ....	79
2.4.7. Tiempo libre. ....	83
<b>2.5 Relación entre los contenidos de los estilos de vida saludables durante la etapa adolescente. ....</b>	<b>87</b>

## **PARTE 2**

### **PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN EMPÍRICA**

Capítulo 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	95
<b>3.1. Objetivos e hipótesis de la investigación. ....</b>	<b>95</b>
<b>3.2. Descripción de la muestra. ....</b>	<b>97</b>
<b>3.3. Descripción de los instrumentos. ....</b>	<b>99</b>
<b>3.4. Descripción del procedimiento. ....</b>	<b>103</b>

## **PARTE 3**

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Capítulo 4: ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES .....	107
<b>4.1. Hábitos de alimentación. ....</b>	<b>107</b>
4.1.1. Número de días a la semana que los adolescentes realizan un desayuno completo. ....	107
4.1.2. Número de veces a la semana que los adolescentes acostumbran a comer fruta. ....	108
4.1.3. Número de veces a la semana que los adolescentes acostumbran a comer verdura (incluidos vegetales, por ejemplo tomates, lechugas, lentejas, garbanzos, espinacas, etc.). ....	109
4.1.4. Número de veces a la semana que los adolescentes acostumbran a comer dulces (caramelos o chocolate). ....	109
4.1.5. Número de veces a la semana que los adolescentes acostumbran a beber refrescos u otras bebidas que contengan azúcar. ....	110
4.1.6. Clasificación de los adolescentes españoles en función de sus hábitos de alimentación. ....	110
4.1.7. Resumen. ....	117
<b>4.2. Higiene dental. ....</b>	<b>118</b>
4.2.1. Frecuencia de cepillado dental. ....	118
4.2.2. Resumen. ....	119
<b>4.3. Actividad física. ....</b>	<b>119</b>
4.3.1. Frecuencia de Actividad Física Moderada-Vigorosa (AFMV). ....	119
4.3.2. Frecuencia de Actividad Física Vigorosa (AFV). ....	120
4.3.3. Número de horas al día que los adolescentes dedican a ver televisión (incluyendo vídeos y DVD's). ....	121
4.3.4. Número de horas al día que los adolescentes dedican a jugar con el ordenador o la consola (Playstation, Xbox, GameCube, etc.). ....	122
4.3.5. Número de horas al día que los adolescentes dedican a usar el ordenador para chatear, navegar por internet, mandar e-mails, hacer los deberes, etc. ....	123
4.3.6. Clasificación de los adolescentes en función de su nivel de actividad física. ....	124
4.3.7. Resumen. ....	128

<b>4.4. Consumo de sustancias.</b>	129
4.4.1. Frecuencia actual en consumo de tabaco.	129
4.4.2. Frecuencia actual en consumo de bebidas alcohólicas.	130
4.4.3. Frecuencia en episodios de embriaguez.	131
4.4.4. Frecuencia en consumo de cannabis en los últimos 30 días.	131
4.4.5. Frecuencia en consumo de otras drogas ilegales en la vida.	132
4.4.6. Clasificación de los adolescentes españoles en función del grado en el consumo de sustancias.	133
4.4.7. Resumen.	140
<b>4.5. Conducta sexual.</b>	140
4.5.1. Prevalencia de relaciones sexuales coitales.	140
4.5.2. Uso de algún método de protección seguro en la última relación sexual.	141
4.5.3. Clasificación de adolescentes en función de la prevalencia de relaciones sexuales coitales y del uso de algún método de protección seguro.	141
4.5.4. Resumen.	142
<b>4.6. Lesiones.</b>	142
4.6.1. Prevalencia de más de dos lesiones en los últimos 12 meses que hayan necesitado asistencia de personal médico o de enfermería.	142
4.6.2. Resumen.	143
<b>4.7. Tiempo libre.</b>	143
4.7.1. Número medio de horas al mes que los adolescentes realizan actividades de tiempo libre creativo.	143
4.7.2. Prevalencia de asociacionismo en las actividades de tiempo libre creativo.	144
4.7.3. Clasificación de los adolescentes españoles en función de la frecuencia de actividades de tiempo libre creativo y del índice de asociacionismo en su realización.	145
4.7.4. Resumen.	150
<b>Capítulo 5: CREACIÓN DE UNA PUNTUACIÓN INTEGRADORA DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA</b>	151
<b>5.1. Creación de una medida global e integradora de la salud en los adolescentes.</b>	151
<b>5.2. Relación entre la puntuación global de salud y las variables sociodemográficas y socioeconómicas.</b>	152
<b>5.3. Resumen.</b>	153
<b>Capítulo 6: RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS DE ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES</b>	155
<b>6.1. Relación entre hábitos de alimentación y salud.</b>	155
<b>6.2. Relación entre higiene dental y salud.</b>	157
<b>6.3. Relación entre actividad física y salud.</b>	159
<b>6.4. Relación entre consumo de sustancias y salud.</b>	161
<b>6.5. Relación entre conducta sexual y salud.</b>	163
<b>6.6. Relación entre lesiones y salud.</b>	164
<b>6.7. Relación entre tiempo libre y salud.</b>	165
<b>6.8. Resumen.</b>	166

Capítulo 7: LOS ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD EN LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES: ANÁLISIS DE CONSTELACIONES .....	169
<b>7.1. Constelación de estilos de vida en la explicación de salud, en los adolescentes de 11-12 años.</b> .....	171
7.1.1. Resumen. ....	178
<b>7.2. Constelación de estilos de vida en la explicación de salud, en los adolescentes de 13-14 años.</b> .....	180
7.2.1. Resumen. ....	187
<b>7.3. Constelación de estilos de vida en la explicación de salud, en los adolescentes de 15-16 años.</b> .....	187
7.3.1. Resumen. ....	193
<b>7.4. Constelación de estilos de vida en la explicación de salud, en los adolescentes de 17-18 años.</b> .....	194
7.4.1. Resumen. ....	200

#### **PARTE 4**

### **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PRINCIPALES CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Capítulo 8: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	203
<b>8.1. Análisis integrador de la salud durante la adolescencia.</b> .....	203
<b>8.2. Análisis de los estilos de vida en la adolescencia.</b> .....	206
<b>8.3. Análisis de las constelaciones de estilos de vida en la predicción del bienestar físico, psicológico y social en la adolescencia.</b> .....	224
<b>8.4. Principales conclusiones e implicaciones para la intervención e investigación.</b> .....	236
<b>8.5 Limitaciones y fortalezas del estudio.</b> .....	238

#### **PARTE 5**

### **SUMMARY AND CONCLUSION OF THE DOCTORAL THESIS IN ENGLISH:**

#### **Lifestyles and health in adolescence**

### **RESUMEN Y CONCLUSIONES DE LA TESIS DOCTORAL EN LENGUA INGLESA:**

#### **Estilos de vida y salud en la adolescencia**

#### Chapter 9:

#### THEORETICAL JUSTIFICATION AND METHODOLOGY FOR EMPIRICAL RESEARCH

#### Capítulo 9:

JUSTIFICACION TEÓRICA Y METODOLOGÍA PARA LA INVESTIGACIÓN EMPÍRICA ..	241
<b>9.1. Theoretical justification.</b> .....	241
<b>9.1.1. Health characteristics during adolescents.</b> .....	241
9.1.1.1. Conceptualization of health. ....	241
9.1.1.2. Health and adolescence. ....	243
<b>9.1.2. Healthy lifestyles during adolescence.</b> .....	244
9.1.2.1. Conceptualization of the terms lifestyle and healthy lifestyle. ....	244
9.1.2.2. Study of healthy lifestyles in adolescence. ....	246
<b>9.2. Methodology for empirical research.</b> .....	249
<b>9.2.1. Objectives and hypothesis.</b> .....	249
<b>9.2.2. Description of the sample.</b> .....	250

9.2.3. Description of the instruments. ....	251
9.2.4. Description of the procedure. ....	253

Chapter 10:

MAIN RESULTS OF THE RESEARCH

Capítulo 10:

PRINCIPALES RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	255
<b>10.1. Lifestyles of Spanish adolescents.</b> .....	255
<b>10.2. Creation of an integrative health score in adolescence.</b> .....	258
<b>10.3. Relationship between lifestyles and health in Spanish adolescents.</b> .....	258
<b>10.4. Lifestyles and their relationship with health in Spanish adolescents: Constellation analysis.</b> .....	259
10.4.1. Lifestyle constellations in the prediction of health in 11-12 year-old adolescents. ....	259
10.4.2. Lifestyle constellations in the prediction of health in 13-14 year-old adolescents. ....	259
10.4.3. Lifestyle constellations in the prediction of health, in 15-16 year-old adolescents. ....	260
10.4.4. Lifestyle constellations in the prediction of health in 17-18 year-old adolescents. ....	261

Chapter 11:

MAIN CONCLUSIONS AND IMPLICATIONS FOR INTERVENTION AND RESEARCH

Capítulo 11:

PRINCIPALES CONCLUSIONES E IMPLICACIONES PARA LA INTERVENCIÓN Y LA INVESTIGACIÓN .....	263
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	267
<b>APÉNDICES</b>	
APÉNDICE A .....	301
APÉNDICE B .....	333
APÉNDICE C .....	381
APÉNDICE D .....	385
APÉNDICE E .....	389
APÉNDICE F .....	393

**“Mide lo que se pueda medir, y lo que no se pueda medir, hazlo medible”**

*Galileo Galilei*

## **AGRADECIMIENTOS**

A Fran, más allá de su ayuda técnica, su ilusión en este trabajo y su paciencia en los momentos difíciles, agradezco enormemente la confianza que desde el principio ha sembrado en mí para llegar a conseguir logros como el de este trabajo.

A mis padres, por su apoyo incondicional y su inestimable afecto. A pesar del esfuerzo económico que les ha supuesto mi aventura en la Psicología, sin titubear siempre han confiado en mi criterio y mi capacidad para saldar con éxito este reto. A mi madre, por creer en lo imposible y enseñarme sin descanso y con mucho amor lo que realmente es importante en la vida. A mi padre, por ser un ejemplo vivo de trabajo y sacrificio. Aunque se enfade cuando me paso muchas horas trabajando, sin duda, esto no lo habría logrado sin un modelo como él.

A la directora de esta tesis doctoral, Carmen Moreno, por su esfuerzo y sacrificio en este proyecto, por facilitarme el camino para la realización de esta tesis y, por supuesto, por su cariño, respeto, confianza y amistad. A Antonia, por su inestimable ayuda para que me pudiera dedicar a este trabajo en lo máximo posible y por su enorme paciencia para escuchar todas y cada una de mis penas y de mis alegrías. Agradezco también el tiempo y la ayuda recibida tan amablemente por parte de diversas personas expertas en materias afines a este trabajo, como Margarida, Celeste, Hakan, Margaret, Lawrence, Tinoco, Inma, Kiko, Ana, Oscar, Manuel, etc.; así como los constantes ánimos de mis compañeras de Departamento, como Lucía Jiménez, Paqui, Mar, Marta, Maite, Esperanza, Bárbara, Lucía Antolín, Laura, Ángela, etc.

A Rafa, Carlos, Yolanda, Inma y mis sobrinos, Yoli, Inma y Carlitos. Desde hace muchísimos años, ellos han soportado mis agobios con los estudios, intentando hacerme volver a la realidad de vez en cuando. A Ana y Pepe, por su incansable esfuerzo en orientarme hacia el mejor camino, y a Anita, por transmitirme su vitalidad y optimismo. A Alba, Ana Rico, Ana Rodríguez, Bea, Sheila, Rafa, Francis, Sonia, Olga... por haber sido inestimables estaciones de descanso en esta dura travesía.

Al proyecto HBSC, al Ministerio de Sanidad y Política Social y a los centros educativos que confiaron en la importancia de explorar los estilos de vida en la adolescencia. Gracias al esfuerzo de tantos chicos y chicas que rellenaron el cuestionario, a pesar de ser en cierta medida algo tedioso.