



**PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA
EN LA ESCUELA:
EVALUACIÓN A LOS DOS AÑOS**

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.com

Investigador Principal

Rosa María Raich Escursell

Catedrática de Universidad. Dpto. de Psicología Clínica y de la Salud
Universidad Autónoma de Barcelona

Equipo Investigador

Marcela González

Técnico Superior en Investigación. Dpto. de Psicología Clínica y de la Salud
Universidad Autónoma de Barcelona

Teresa Gutiérrez Rosado

Profesora Titular. Dpto. de Psicología Clínica y de la Salud
Universidad Autónoma de Barcelona

Índice

	Página
1. OBJETIVOS	4
1.1. Objetivo principal	4
1.2. Objetivos específicos	4
2. MÉTODO	4
3. PARTICIPANTES	4
4. INSTRUMENTOS	4
5. ANÁLISIS Y GESTIÓN DE DATOS	5
6. RESULTADOS	6
7. DISCUSIONES PRELIMINARES	6
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo principal

Evaluar los efectos a largo plazo de un programa de prevención escolar de trastornos alimentarios administrado a una muestra de adolescentes, chicos y chicas, 30 meses después.

1.2. Objetivos específicos

1.- Evaluar las actitudes y los comportamientos alimentarios a partir de las puntuaciones en el cuestionario EAT.

2.- Evaluar las influencias socioculturales en los participantes de la intervención preventiva en el año 2005 a partir de las puntuaciones en el CIMEC.

3.- Comparar los resultados actuales con los datos previos para evaluar modificaciones en las variables o el mantenimiento de las mismas a largo plazo, a través del análisis de tendencias en las dos versiones del Programa Preventivo.

4.- Analizar el discurso de los participantes (femeninos y masculinos) en torno al comer, a la belleza, al ser joven, a la identidad de género y al auto-cuidado. (En proceso).

5.- Analizar el discurso de los participantes (femeninos y masculinos) del programa en torno al mismo. (En proceso).

6.- Relacionar resultados de análisis de tendencias cuantitativas con los discursos de los participantes en torno a los tópicos evaluados*.

2. MÉTODO

Tal como hemos señalado en el primer informe de avance, optamos por un diseño metodológico mixto^{1,2}, utilizando el tipo VI de metodologías mixtas sugeridas por Tashakkori y Teddlie²: un estudio exploratorio (sin una hipótesis inicial) que incluye métodos de recogida de datos cuantitativos y cualitativos junto a sus operaciones específicas de muestreo, mediciones y análisis en cada uno.

3. PARTICIPANTES

En 2005, siete escuelas públicas y/o subvencionados de la ciudad de Terrassa fueron reclutados. Estas se dividieron en tres grupos: uno compuesto por tres escuelas, que forman el grupo de control, otras dos escuelas fueron asignadas a AM (Alfabetización en Medios) y las dos últimas escuelas se les asignó a AM+NUT (Alfabetización en Medios + Conocimientos de Nutrición). Así, Utilizando un diseño cuasi-experimental a nivel cuantitativo, 443 adolescentes (254 niñas y 189 niños) con una edad media de 13,5 años (DE = 0,4) fueron asignados a una de los tres posibles condiciones experimentales: Media

Literacy () o *Media Literacy*, más conocimiento de Nutrición (ML + NUT) o a una condición de control -no tratamiento.

Por lo tanto, la aleatorización se llevó a cabo los centros educativos como la unidad de muestra, y no individualmente a los participantes utilizando el tipo de escuela como base de la estratificación, a fin de evitar el efecto dominó entre los participantes en las condiciones experimentales que se observó en el primer estudio⁵. Esa distribución de las escuelas se mantuvo en el post-test, a los 7 meses y 30 meses de seguimiento. En el segundo seguimiento (30 meses), se mantuvieron 276 adolescentes, el 62,3% de la muestra original. El resto no fue incluido debido a la ausencia del estudiante el día de la evaluación, a una evaluación incompleta o cambio de centro escolar del participante.

En el pre-test con relación al IMC no hubo diferencias entre los grupos experimentales: Control, AM y AM+ NUT ($p = 0,357$). El IMC promedio para las chicas en la fase pre-test fue 20,9 (SD = 3,5) y 20,7 (SD = 3,4) para los varones, mientras que el promedio del IMC en el seguimiento a los 30 últimos meses fue de 22,1 (DE = 3,37) para las chicas y 21,1 (SD = 3,22) para los chicos. La distribución de los participantes fue: 92,8% de Europa, el 4,7% de América del Sur, el 1,9% de Marruecos y el 1,2% los datos faltantes.

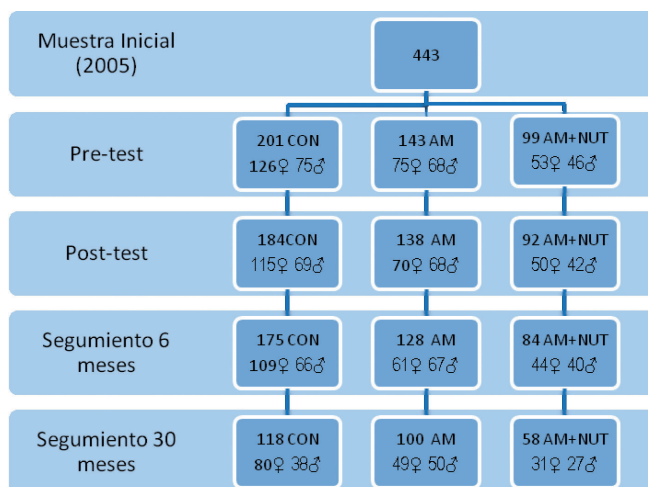


Figura 1. Diagrama de flujo de los participantes.

Nota: CON: Grupo Control; AM: Grupo Alfabetización en Medios; AM+NUT: Grupo Alfabetización en Medios y Conocimientos de Nutrición.

4. INSTRUMENTOS

(Los instrumentos aparecen ampliamente descritos en el Primer Informe de Avance).

- CUESTIONARIO SOCIO-DEMOGRÁFICO: donde se recogen datos del desarrollo personal, familiar y social.
- IMC: Las mediciones in situ de la altura y el peso fueron recogidos en el pre y en el seguimiento 2,

(*) Pendientes de ser cumplidos.

utilizando una escala de precisión y aparatos de medida, y se calculó el IMC (Kg/m^2).

- El cuestionario EAT en su adaptación española³ para la evaluación de actitudes alimentarias.
- CIMEC (Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal)⁴. Evalúa el impacto que diferentes agentes sociales pueden tener en el desarrollo de las actitudes hacia el propio cuerpo.
- “Alimentación, Modelo Estético Femenino y Medios de Comunicación: Cómo formar alumnos críticos en educación secundaria”⁵. Esta es un Programa preventivo, está diseñado para ser aplicado a chicos y chicas de 12 a 14 años en la escuela. Sus componentes son Nutrición, Alfabetización en Medios, Modelo Estético Femenino, Modelo Estético Femenino en los medios de comunicación.
- Entrevista semi-estructurada que explorara en las áreas: individual, familiar, pares, escolar y barrial los sentidos asociados al comer, a la belleza, al ser joven, a la identidad de género y al auto cuidado.

5. ANÁLISIS Y GESTIÓN DE DATOS

Los datos cuantitativos se introdujeron en una base de datos MS-Access 2000 y los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS (versión 15) para Windows.

Se analizaron diferencias iniciales entre los grupos mediante el procedimiento de comparación múltiple Sheffe con un nivel α de .01. Se llevó a cabo un análisis del modelo lineal mixto para evaluar la eficacia de las dos versiones del programa preventivo: AM y AM +NUT, como en Wilksch et al.¹⁶. Esto implicó llevar a cabo un diseño mixto 2 (sexo: chicas y chicos) x 3 (grupo: control, AM y AM + NUT) x 3 (fase: post-programa, seguimiento a los 6 meses y a los 30 meses) para cada una de las variables de resultado (EAT y CIMEC). Se utilizaron las covariables como medidas de referencia para garantizar que los efectos se debieron a cambios el post-programa y el seguimiento y no debido a la variación en las puntuaciones en el pre-

programa. Además, el tipo de escuela (pública o subvencionada) también se utilizó como covariable, para controlar las posibles diferencias en los niveles de ingresos familiares. El nivel α para la detección de los efectos principales e interacciones se mantuvo en 0.05. ajustado análisis *post hoc* de Bonferroni. Cuando el efecto principal de la fase fue estadísticamente significativa, se estimaron contrastes de polinomios ortogonales para determinar el valor de las tendencias lineales y cuadráticas, utilizando como la métrica de distancia en meses entre las evaluaciones^{1, 7, 30}.

Por su parte, los datos cualitativos se recogieron parcialmente a partir de entrevistas semi-estructuradas a informantes claves seleccionados de la muestra de jóvenes. El muestreo en la investigación cualitativa es una forma de gestionar la diversidad¹, de manera tal que la variedad y variabilidad del fenómeno estudiado pueda ser capturado empíricamente. Así, seguimos uno de los criterios de Patton⁶ para la selección de informantes, el de máxima variabilidad. En éste se especifica que se deben coger pocos casos y que éstos difieran lo máximo posible con objeto de revelar la gama de variación y diversificación del campo estudiado. De este modo, considerando los resultados del seguimiento a los seis meses, 12 adolescentes femeninas y 12 masculinos fueron seleccionados como se muestra a continuación (24 en total) (ver tabla 1).

1. El programa preventivo completo produce cambios significativos. Nos interesa conocer la opinión de aquellos que han tenido efectos más o menos favorables y de los que no han experimentado cambio.
2. El programa preventivo parcial produce cambios significativos. Nos interesa conocer la opinión de aquellos que han tenido efectos más o menos favorables y de los que no han experimentado cambio.
3. Consideramos importante conocer la opinión del grupo control, tanto si por otras razones desconocidas han experimentado cambios favorables como desfavorables.

Las informantes féminas han sido entrevistas en su totalidad, mientras que 100% de los informantes varones

Tabla 1. Selección Informantes clave.

Puntuaciones	EAT (diferencia medias entre PRE-Seg.6m)	CIMEC (diferencia medias entre PRE-Seg.6m)	Nº de casos a seleccionar en cada categoría	
			♀	♂
Grupo experimental (ML)				
+ favorables			2	2
- favorable			2	2
Grupo experimental (AM+NUT)				
+ favorables			2	2
- favorable			2	2
Grupo control				
+ favorables			2	2
- favorable			2	2
TOTAL			24 Entrevistas	

han sido entrevistados. Las entrevistas a los informantes claves femeninos están íntegramente transcritas y las ya realizadas a los varones están en proceso de transcripción.

Hemos iniciado el proceso de análisis de datos cualitativos con las entrevistas femeninas transcritas, aplicando la técnica de análisis de discurso con apoyo del software ATLAS/ti (Ver fases del análisis cualitativo).

A continuación presentamos los resultados finales obtenidos a nivel cuantitativo con la muestra total:

6. RESULTADOS

Antes de todo resulta importante señalar que las puntuaciones de referencia calculadas en el pre-test por grupos y sexo reveló que las chicas del grupo control tuvieron puntuaciones significativamente más altas en comparación con las chicas del grupo experimental AM + NUT en CIMEC-F1 ($p = 0,001$), así mismo los chicos del grupo control también obtuvieron puntuaciones más altas que los del grupo experimental AM para EAT ($p = 0,002$), CIMEC-F1 ($p = 0,009$) y CIMEC-F3 ($p = 0,002$). Estos resultados apoyaron la decisión de utilizar los valores de referencia como covariable en el modelo de análisis mixto, además del tipo de escuela no (datos no mostrados).

La Tabla 2 presenta los valores promedios y desviaciones *estandar* (SE) ajustados por el nivel basal de las puntuaciones del EAT y CIMEC para chicas y chicos a los largo del tiempo.

No se encontraron efectos de interacción de segundo orden (* sexo en grupo * de fase). Pero se encontraron efectos principales para grupo en todas las medidas: EAT [$F(2, 268) = 5,88, p = 0,003$], CIMEC [$F(2, 262) = 6,81, p = 0,001$], CIMEC-F1 [$F(2, 264) = 4,34, p = 0,014$], CIMEC-F2 [$F(2, 264) = 4,48, p = 0,012$], CIMEC-F3 [$F(2, 265) = 5,20, p = 0,006$], CIMEC-F4 [$F(2, 265) = 15,78, p < 0,001$] y CIMEC-F5 [$F(2, 264) = 4,20, p = 0,016$]. El grupo AM obtuvo puntuaciones promedio significativamente más bajas que el grupo control para EAT [IC95% diferencia de medias (DM): 0,56 a 3,83, $p = 0,009$], CIMEC (MD IC95%: 0,96 a 3,71, $p = 0,001$), CIMEC-F1 (MD IC95%: 0,19 a 1,22, $p = 0,008$), CIMEC-F2 (MD IC95%: 0,13 a 1,15, $p = 0,014$), CIMEC-F3 (MD IC95%: 0,05 a 0,55, $p = 0,021$), CIMEC-F4 (MD IC95%: 0,28 a 0,86, $p < 0,001$) y CIMEC-F5 (MD IC95%: 0,10 a 0,54, $p = 0,004$). El grupo ML + NUT también obtuvo puntuaciones significativamente más bajas que el grupo control para todas las medidas, excepto en CIMEC-F5: EAT (MD IC95%: 1,14 a 4,89, $p = 0,002$), CIMEC (MD IC95%: 0,78 a 3,99, $p = 0,004$), CIMEC-F1 (MD IC95%: 0,11 a 1,33, $p = 0,021$), CIMEC-F2 (MD IC95%: 0,20 a 1,38, $p = 0,009$), CIMEC-F3 (MD IC95%: 0,16 a 0,76; $p = 0,003$) y CIMEC-F4 (MD IC95%: 0,25 a 0,92, $p = 0,001$). No se encontraron diferencias significativas entre los grupos AM y AM + NUT en ninguna de las medidas consideradas.

Se encontraron efectos de interacción de primer orden para sexo * fase para la puntuación total del EAT

[$F(2, 536) = 5,84, p = 0,003$], la puntuación total del CIMEC [$F(1,95, 511,95) = 10,23, p < 0,001$], CIMEC-F1 [$F(2, 528) = 9,92, p < 0,001$], CIMEC-F2 [$F(1,26, 519,3) = 6,35, p = 0,002$] y CIMEC-F3 [$F(1,99, 528,3) = 14,02, p < 0,001$]. El Análisis de tendencias intra sexo reveló que las puntuaciones de CIMEC, CIMEC-F1, CIMEC-F2 y CIMEC-F3 en chicas siguen una tendencia lineal positiva ($p < 0,001$), mientras que la puntuación del EAT se mantuvo constante en el tiempo. En contraste, la puntuación total de EAT y CIMEC-F3 en los niños siguieron una tendencia lineal negativa ($p < 0,001$ y $p = 0,041$, respectivamente), mientras que CIMEC puntuación total, CIMEC-F1-F2 y CIMEC se mantuvo constante en el tiempo. No se encontraron efectos de primer orden en la interacción sexo * fase de CIMEC-F4 ($p = 0,130$) y CIMEC-F5 ($p = 0,910$).

En el CIMEC-F4 el efecto principal para fase (fue estadísticamente significativa [$F(2, 530) = 4,17, p = 0,016$], mostrando una tendencia lineal positiva ($p = 0,010$), mientras que en CIMEC-F5 el efecto principal para fase no fue significativa, los valores permanecen constantes en el tiempo ($p = 0,826$). Para ambas escalas, los efectos principales para el sexo también fueron significativos: CIMEC-F4 [$F(1, 265) = 15,78, p < 0,001$] y CIMEC-F5 [$F(1, 264) = 8,50, p = 0,004$]: Las niñas obtuvieron calificaciones más altas que los varones en ambas medidas [MD IC95%: 0,27 a 0,79 y de 0,09 a 0,47, respectivamente].

7. DISCUSIONES PRELIMINARES

La parte cuantitativa del presente estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia a largo plazo de dos versiones de un programa escolar de prevención (AM) y (AM + NUT) se administra a una muestra universal de ambos sexos de los estudiantes adolescentes. Treinta meses más tarde, el grupo de ML obtuvo puntuaciones significativamente inferiores al grupo control respecto a los cuestionarios autoinformados relacionados con actitudes alimentarias de riesgo y a la influencia del modelo estético corporal, tales como: preocupación por la imagen corporal, la influencia de la publicidad, la influencia de los mensajes verbales, la influencia de los modelos sociales y la influencia de las situaciones sociales. El grupo AM + NUT también obtuvo puntuaciones significativamente más bajas que el grupo de control para todas las medidas evaluadas, excepto la influencia de las situaciones sociales. Aun así, no hubo diferencias significativas entre los grupos AM y AM + NUT grupos en ninguna de las medidas consideradas.

En este sentido, las dos versiones de nuestro programa reducen el miedo a engordar, la motivación para bajar de peso y desalentando el hacer dieta entre los participantes. Teniendo en cuenta que los modelos causales^{7,8} y los estudios longitudinales^{9,10} han encontrado que la dieta predice el aumento de peso, el sobrepeso, los desórdenes en la alimentación y trastornos de la alimentación, los principales logros de las dos versiones de nuestro programa la prevención de la aparición de actitudes alimentarias de riesgo y reducir la influencia del modelo

Tabla 2. Valores promedios y desviaciones *estandar* (SE).

Medidas	Grupo	Sexo	Mes 0 (pre-test) Covariable	Mes 1 (post-test)		Mes 7 (1st follow-up)		Mes 30 (2nd follow-up)	
				Promedio	SE	Promedio	SE	Promedio	SE
EAT	control	Chicas	15.41	14.22	0.76	16.11	0.97	14.60	0.83
	AM		15.41	13.05	0.96	12.03	1.22	11.81	1.05
	AM+NUT		15.41	13.12	1.21	12.83	1.55	9.93	1.32
	control	Chicos	15.41	14.53	1.11	13.66	1.42	10.20	1.21
	AM		15.41	12.19	0.96	13.24	1.23	7.82	1.05
	AM+NUT		15.41	11.85	1.29	11.37	1.65	6.12	1.41
CIMEC	control	Chicas	10.82	9.88	0.60	11.69	0.74	13.28	0.75
	AM		10.82	8.91	0.74	8.95	0.92	11.39	0.93
	AM+NUT		10.82	9.12	0.94	8.91	1.16	10.73	1.18
	control	Chicos	10.82	11.09	0.84	10.57	1.04	8.72	1.06
	AM		10.82	7.64	0.75	7.08	0.93	7.25	0.95
	AM+NUT		10.82	8.50	0.99	6.30	1.23	7.39	1.24
CIMEC f1	control	Chicas	4.36	3.66	0.24	4.35	0.28	5.13	0.29
	AM		4.36	3.68	0.30	3.47	0.35	4.44	0.36
	AM+NUT		4.36	3.65	0.38	3.86	0.45	4.16	0.46
	control	Chicos	4.36	4.43	0.34	3.90	0.40	3.38	0.41
	AM		4.36	3.28	0.30	2.90	0.35	2.86	0.36
	AM+NUT		4.36	3.35	0.40	2.50	0.47	3.01	0.49
CIMEC f2	control	Chicas	1.63	1.65	0.22	2.14	0.27	2.56	0.28
	AM		1.63	1.15	0.27	1.49	0.34	2.03	0.35
	AM+NUT		1.63	1.13	0.34	1.08	0.43	1.46	0.44
	control	Chicos	1.63	1.73	0.31	1.57	0.39	1.07	0.39
	AM		1.63	0.71	0.27	0.89	0.34	0.63	0.34
	AM+NUT		1.63	0.99	0.36	0.66	0.46	0.66	0.46
CIMEC f3	control	Chicas	1.14	0.97	0.12	1.20	0.13	1.65	0.15
	AM		1.14	0.85	0.15	0.88	0.17	1.39	0.18
	AM+NUT		1.14	0.62	0.19	0.70	0.21	1.13	0.23
	control	Chicos	1.14	1.18	0.17	0.96	0.19	0.69	0.21
	AM		1.14	0.66	0.15	0.57	0.17	0.49	0.19
	AM+NUT		1.14	0.72	0.20	0.27	0.22	0.45	0.25
CIMEC f4	control	Chicas	2.12	2.39	0.14	2.59	0.14	2.73	0.16
	AM		2.12	2.05	0.18	2.25	0.18	2.47	0.21
	AM+NUT		2.12	2.00	0.23	1.73	0.23	2.42	0.26
	control	Chicos	2.12	2.08	0.21	2.46	0.21	2.23	0.24
	MA		2.12	1.49	0.18	1.22	0.18	1.57	0.21
	AM+NUT		2.12	1.82	0.25	1.40	0.25	1.59	0.28
CIMEC f5	control	Chicas	1.54	1.54	0.11	1.67	0.12	1.57	0.12
	AM		1.54	1.41	0.14	1.13	0.15	1.37	0.15
	AM+NUT		1.54	1.63	0.18	1.48	0.19	1.58	0.19
	control	Chicos	1.54	1.55	0.17	1.55	0.17	1.22	0.17
	AM		1.54	1.04	0.14	1.00	0.15	1.23	0.14
	AM+NUT		1.54	1.19	0.19	0.94	0.20	1.11	0.19

estético corporal en una muestra universal adolescentes escolarizados de ambos sexos.

A pesar de la aparente dificultad en captar las diferencias de género en un modelo conceptual para problemas

relacionados con peso y conductas de control de peso^{11,12}, nuestros resultados sugieren un efecto sorprendente cuando chicas y chicos trabajan y discuten juntos sobre temas propuestos por la alfabetización en medios, otor-

gándole un valor añadido a los mensajes preventivos cuando se trabajan conjuntamente¹³.

Sin embargo, cuando nos detenemos en los análisis de las tendencias por sexo (incluidos los grupos control y experimental) las diferencias de género asociadas a la naturaleza causal de este fenómeno comienza a hacerse evidentes. En las chicas los puntajes obtenidos en las influencias del modelo estético corporal, las preocupaciones por la imagen corporal, la influencia de la publicidad y mensajes verbales tienden a aumentar con el tiempo, mientras que sí los auto reportes de actitudes alimentarias se mantienen constantes en el tiempo. Estos resultados concuerdan con los últimos estudios de prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y del riesgo de los mismos, demostrando ser inferior en varones que en mujeres¹⁴.

En cambio, para los chicos, las puntuaciones relacionadas con los auto reportes de actitudes alimentarias de riesgo y de la influencia de los mensajes verbales siguieron una tendencia lineal negativa (con excepción de puntos referidos a la influencia de los modelos sociales y la influencia de las situaciones sociales).

Cada vez más mujeres y hombres están siendo sometidos a una suerte de persecución publicidad constante a través de los medios de comunicación, que pretende fomentar el consumo masivo de productos y servicios relacionados con el mundo de la belleza. Sin embargo, las adolescentes parecen ser más propensos a reportar problemas de peso, una pobre auto-estima corporal e intentos de perder peso¹⁵. Además las chicas están claramente más expuestas a la presión social estar delgadas¹¹ (y por consiguiente guapas), lo cual se relaciona con la glorificación del modelo hegemónico, unitario y totalitario de belleza en nuestra cultura, que pretender equiparar convenientemente un aspecto femenino deseable con un cuerpo delgado muchas veces prepuberal¹⁶. Parte de ello explica y retroalimenta el hecho de que las mujeres tiendan a dar más importancia a su apariencia física¹⁷ en la construcción y valoración de su identidad que a otros aspectos tales como las habilidades, intereses, conocimientos, personalidad, etc.¹⁸. Ciertamente, como en todos los modelos de prevención de factores de riesgo socioculturales que potencian patologías, se requiere también en este ámbito intervenciones más coherentes y sistemáticas que fomenten la resiliencia y capacidad de afrontamiento de estas presiones¹⁸. Tales intervenciones deben considerar además otros referentes sociales como la familia, los compañeros, colegas, parejas y adultos significativos (maestros, la atención de la salud, etc.) Este es uno de los aspectos que se deben mejorar también en nuestro programa.

Un logro importante de nuestro programa en sus dos versiones, a pesar de los hallazgos de la literatura respecto a que los programas que se ofrecen a participantes de más de 15 años de edad tendrían un mayor efecto¹¹, es que nuestro programa se benefició de maneras diferentes a chicas y chicos más jóvenes. Ello aun considerando que las patologías alimentarias tienden a surgir entre las edades de 15-19¹¹. Como Wilksch et al.¹³ propusieron,

para comprender verdaderamente el impacto de un programa de prevención, el seguimiento de las evaluaciones deben ser llevadas a cabo durante la fase de riesgo. En nuestro caso obtuvimos resultados alentadores que sugieren que los adolescentes podrían beneficiarse de una intervención basada en la alfabetización medios y la promoción de pensamiento crítico.

Quizás porque resulte extremadamente difícil cambiar comportamientos alimentarios y actitudes negativas poco saludable hacia el cuerpo y la imagen corporal una vez ya establecidas¹⁹, los programas de prevención primaria deben comenzar antes del Instituto cuando los problemas relacionados con la alimentación y peso estén comenzando a surgir^{17,18}.

Parte cualitativa del estudio (Involucra objetivos específicos 4, 5 y 6)

El proceso de recogida de datos cualitativos ha finalizado tanto con los participantes femeninos como masculinos. Las 12 entrevistas de las participantes femeninas han sido transcritas en su totalidad y han pasado por el control calidad. Luego de la preparación de datos procedimos con la con el proceso de codificación en el marco del Análisis Inicial de Datos (ver Fases del Análisis Cualitativo).

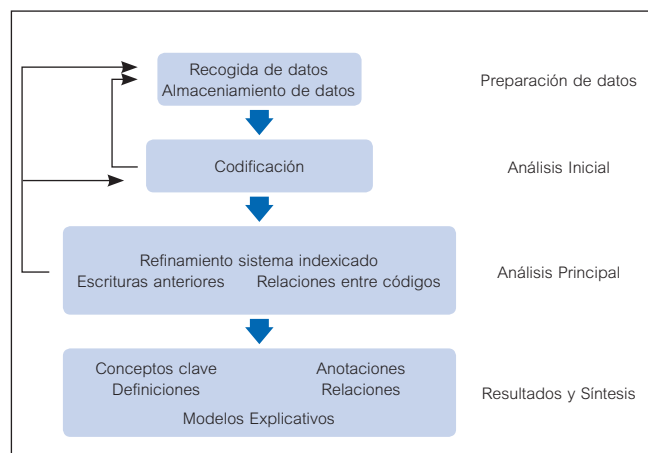


Figura 3. Fases del Análisis Cualitativo¹⁹.

A continuación presentamos los primeros resultados obtenidos a nivel cualitativo con datos de las participantes del sexo femenino:

Cabe destacar que se consideran en el proceso de codificación primaria tanto los temas abordados en la guía de las entrevista semi-estructurada, como los tópicos emergentes con cada participante.

Grupo Experimental (AM+NUT) (resultados previos más favorables).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	Comer normal, es lo que comes y tal, pero nutrirse es lo que coge el cuerpo, puedes comer mucho, pero quizás no te sirva para nutrirte.
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	A mí gusta comer acompañada, como en casa con mi familia. No me gusta comer sola. Te sientes más a gusto, si te toca comer sola, lo haces y ya está, pero no es igual. Me gusta comer de todo. No tengo un plato favorito. Macarrones, verduras, lentejas. La carne para nada. Por la mañana no puedo comer. Sólo un vaso de leche y a media mañana un bocata en el cole. Comemos con la tele de fondo, los Simpsons.
ALIMENTACIÓN Y GÉNERO	Luego como en casa lo que hace mi madre generalmente. Mi padre cocina poco. Más bien pasta. Los fines de semana comemos casi siempre donde mi abuela, lo que ella cocine. Tienen huerto... Más bueno.
ALIMENTACIÓN SANA	Comer bien, no muchas <i>guarrerías</i> , ni mucho, ni poco. Variado.
MODA	Los gofres están de moda. Sí, la comida también tiene moda. El <i>Mc Donald's</i> . Lo <i>light</i> menos porque hay mucha gente que pasa de eso, pero hay otras que se lo toman en serio. La moda es algo odioso. No me gusta nada. No me gusta ir igual que la gente, o hacer lo que todos hacen. Pierde la gracia ir todos vestidos igual.
IDEAL ESTÉTICO FEMENINO	Una chica que se quiere a sí misma, que no le importa lo que digan los demás... pero lo típico es flequillo recto, pelo liso o rizado, con <i>pircing</i> en el labio, vestidas con pantalón pitillo, delgadas... Se lleva mucho la delgadez. Que tengas curvas, pero delgadas, ¿sabes? Una chica para salir en la tele tiene que ser alta, que todo el mundo diga que es guapa.
IDEAL ESTÉTICO MASCULINO	Que tengas bonitos ojos. Los musculitos, no los puedo ver, prefiero una persona normal. Si está rellenito ya está, si está delgada igual, no tengo un modelo exacto. Lo más importante es como sea por dentro. Porque puede ser guapo y a lo mejor es un tonto de culo. Que sea simpático y buena persona sobretodo. Lo que gusta a todo el mundo son los que salen en <i>Los Hombres de Paco</i> .
MODELO DE BELLEZA, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y VIDA COTIDIANA	Ahora se usan los pitillos, las bandas pequeñitas, las Victoria, los palestinos. La chaqueta vespa. Los accesorios tipo collares. Antes se llevaban perlas ahora no, cadenas también. Ves la ropa en las tiendas y así empieza, en los escaparates. Si ya lo llevan 3 o 4 personas, ya se va cogiendo la moda. El rollo de operación triunfo se ve la ropa que llevan, después los anuncios, la publicidad. Y la gente empieza, "...has visto el...", me quiero comprar uno así..." Las revistas también, pero las juveniles, no todas en general. Las chicas están más preocupadas de la moda, los chicos pasan un poco más de la moda... Se comenta con las amigas. Para ellos va lo de los pantalones caídos, camisetas de <i>Pull and Bear</i> . Hay mucha gente interesada en la vida de los famosos, en lo que le pasa al otro, en el cotilleo, marujeo... Hay varios que dicen yo me quiero parecer a tal... Me quiero poner el pelo igual. Me encanta esa camiseta.
MODELO DE BELLEZA Y SATISFACCIÓN CORPORAL	Uffff, algún anuncio por ejemplo de cremas y cosas que dices "jo que cuerpo tiene esa y yo, mira como estoy...". Sólo me creo lo de los champús, pero lo de las cremas y eso, no lo veo bien. Eso que dicen que te repara en un minuto lo de toda la vida, no es verdad pero yo me lo creo. Pruebas el champú y te lo imaginas... El novio es importante. A mí me dice que estoy guapa y eso ya me sirve.
BELLEZA Y SALUD	Puedes estar sana y guapa, pero no siempre es así, puedes estar guapa y no sana. Depende de la persona.

TEMAS IMPORTANTES PARA JÓVENES DE HOY	<p>Es una pena porque la gente de mi edad no se preocupa por nada, ni de estudiar ni nada. A las chicas por ejemplo les preocupan más los chicos. Plan de los novios y también lo de los ligues.</p> <p>Yo creo que también se deberían preocupar más si quedan embarazadas, no se preocupan tanto.</p> <p>El Cine, las películas si... La música también, escuchar música, tener un móvil guay, MP3 o un MP4, tener un ordenador. Plan soy más chulo que tú, cosas así tontas.</p> <p>Salimos por las ramblas a dar vueltas. A veces comemos tipo creps, hamburguesas. Todo el mundo quiere hacerse un tatuaje pero no a todos los padres los dejan.</p> <p>También con amigos, sólo amigos se habla de problemas de la familia, o de los estudios. Es que claro están en 4º de ESO y no sabes qué quieres hacer, te sacas el graduado y ¿qué? Puedes pensar en hacer formaciones, en ir a trabajar, bachillerato. Hay que saber qué vas hacer, muy mal. Se pasa muy mal decidir... Yo al final decidí científico... y no voy a acabar, no creo que apruebe, pero bueno, lo he intentado. Yo quiero hacer medicina, pero no se me dan bien las mates, piden una nota muy alta y no creo que la saque. Aprobar preocupa mucho... Si te gusta otra chica eso no se habla mucho, quizás sólo a tu amiga, no por miedo a que la gente se entere, porque quieres que sea tu secreto.</p>
PREVENCIÓN / AUTOCUIDADO	<p>Prevención, de los preservativos y cosas así. De las drogas. Es plan prevenir para que algo no pase.</p> <p>Han hecho hacen charlas de eso y a los de primero ya les van haciendo reuniones seguidas pero aún así la gente pasa de todo.</p>
PREVENCIÓN PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL PESO Y NUESTRO PROGRAMA PREVENTIVO	<p>Hablar con la gente es muy importante. La gente necesita mucho apoyo, hablar con amigos, apoyo moral. Porque hay gente que dice, me veo gorda, peso mucho, pero si nadie dice que en verdad por mucho que peses bastante, si estás bien, estás bien. Hay gente que acaba mal. Alguien muy rellenita debe ir al médico o hacer ejercicio, pero lo de las anoréxicas me parece fatal. Dejando de comer no solucionas nada. Pero si estás a gusto contigo misma, no vería eso como un problema.</p> <p>Hay que concienciar a la gente, que si te quieren de verdad, te quieren por dentro, así peses 300 o 20 kilos, o si tienes un grano en la frente o no.</p> <p>Las diapositivas que vimos en segundo, sirvieron porque hubo gente que se concienció, que dijo Uy, el efecto yo-yó de las dietas, o cosas así. Muchos dijeron estoy bien como estoy, pero hay gente que no, que sigue dándole al run-run. Igual sirvió bastante. Lo de los anuncios, influye mucho... Intenet también influye. También los amigos que te pueden dar buenos consejos o malos también. Es que a esta edad escuchas más a un amigo que a un padre, porque a veces hay muchas, muchas peleas con mis padres. A esta edad no nos llevamos bien con los padres. Los amigos y el novio. El novio es importante. A mí me dice que estoy guapa y eso ya me sirve.</p>

Grupo Experimental (AM+NUT) (resultados previos menos favorables).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	Es lo más, sin ello no podríamos vivir. Nuestro cuerpo no aguanta todas las fuerzas que gastamos sin la comida.
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	Me gusta comer aunque no se note. Es que todo el mundo dice que estoy muy delgada. Acompañada me lo paso mejor, es que sigo comiendo igual, no me voy a cortar delante de mis amigas, así es que como la misma cantidad. Normalmente como en casa, de todo menos verdura. No me apetece nada. Carnes, desayuno leche o sunny y un bocata en el cole. Para comer macarrones, sopas, lentejas, garbanzos, pescado, carne y meriendo puede ser un croissant, voy picando. Puedo cenar bikini, también ensaladas, o sopa o pizza...
ALIMENTACIÓN Y GÉNERO	Como lo que me ponga mi madre. Ella es la que cocina en casa, como lo que diga, menos verdura. Hoy mi madre me ha preparado macarrones y me he comido un plato y mi novio me dice "¡Pero si esto me lo como yo!" Y mi novio come un montón ¿sabes?, o sea que como mucho. Los domingos mi madre cocina paella, o canelones entre semana no, es mucho trabajo...
ALIMENTACIÓN SANA	Es no comer pizza, yo no lo acostumbro a hacer mucho. Es que como demasiado, como mucho. Mucha cantidad, y no sé, mucha pasta y eso, y eso también engorda mucho, y no sé, y muchas patatas fritas y carne a la plancha y eso (silencio) pero bueno alimentarse bien sería comer verdura, pescado, mmm". Comer sano es, o sea no comer cada día macarrones y todo eso. Yo de comer bien, aguantaría sólo una semana como máximo. Ahora no como tantas chuches. La médica de mi hermana dijo que ya no merendáramos pastas, lleva muchas más calorías. Lo no sano es patatas fritas, huevo frito, nuggets, comida rápida, muchas pastas.
MODA	La moda es ir bien vestido, no ir cutre ahí... Me encanta la moda, me apasiona la ropa y los peinados y eso... Lo cutre se ve en la manera que se va, en la manera de ser que tiene la persona. Las personas <i>magis</i> (marginales) van así estilo más cutre, más mal. Los <i>magis</i> son los <i>freakys</i> , los rarillos. Que les gustan las cosas de manga, así peinado manga, se nota en la manera de vestir. Pues la moda ahora es ir con los pantalones <i>cagaillos</i> , que son así que se caen, también los pantalones pitillos, que se llevan mucho, mucho, mucho. También estrechos, camisetas largas. Las converse también se llevan mucho, es así, eso normal, para mí normal. Los <i>piercing</i> también se llevan mucho, los tatuajes. Los <i>mabiente</i> que llevan las estrellas en los brazos, están super de moda. Me gusta cómo va.
IDEAL ESTÉTICO FEMENINO	No un pino alto vale, pero alta. No bajita, pero, normal. 1.85 sería bueno. El flequillo y de cara guapilla, y el cuerpo, un cuerpo delgadillo y eso. Es que a los chicos les interesa eso, ni aunque seas guapa, si tienes buen cuerpo ya está, y que tengas buenas tetas, un culo y ya está". Plan tetas normal, pero joer delgada igual, que sea delgadita. Esas las tienen más éxito. Pero van creídas por la vida y caen un poco mal. Aunque ese ideal de mujer ha ido cambiando, sabes, el tipo de mujer 90-60-90 a los chicos igual le gusta así. Intento acercarme ese ideal de alguna manera, más de las compañeras guapas que de las modelos. Todos tenemos un objetivo y el mío es estar delgada. Busco mi perfección y busco métodos para conseguirlos, pero la dieta no me funciona por más que trate...
IDEAL ESTÉTICO MASCULINO	Pues tiene que ser alto, vale?! Que esté así musculado, mucho, mucho, muchos músculos y eso no gusta, pero que sea fuerte. O sea que no esté gordito. A ver si tiene un Michelin no importa, pero sobretodo que sea guapo de cara, y que tenga buen cuerpo..."
MODELO DE BELLEZA, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y VIDA COTIDIANA	Igual la vida de los famosos interesa, por ejemplo, los chicos van en plan yo quiero ser como ése, mira qué fuerte yo me quiero poner como éste. O me quiero hacer este tatuaje que se hizo tal... A las chicas a veces nos gustaría parecernos a alguna actriz así famosa, que sea muy guapa. También las cantantes. Ahora esta la Beyonce. A mí me encanta, me gustaría ser como ella, igual la Shakira, también tiene muchas caderas y es guapa. También te fijas en las personas, no actrices ni modelos... En las guapas. Hay mucha gente que no puede conseguir ese ideal y para tener ese cuerpo no come, vomita y todo eso, yo lo veo una tontería, para gustar a los chicos me da igual yo soy así. La moda igual influye en que se te pueda ir la olla con eso.

MODELO DE BELLEZA Y SATISFACCIÓN CORPORAL	<p>Muy delgada no me gusta vale, o sea a mí ahora me gusta, pero no me gustan mis piernas, o sea si fueran más delgadas pues me gustaría mi cuerpo... Todo el mundo me dice que estoy bien, pero yo... Me veo mal, porque engordo cada vez más y más, y no sé. Es que engordo porque como y no hago deporte, sólo voley los viernes y ya está...</p> <p>Si yo tuviera tetas, estaría muchísimo mejor, pues como...</p> <p>Quiero adelgazar, no quiero estos michelines y menos ahora que viene el tiempo de verano...</p> <p>Toda la gente que me rodea está igual, intento evitar las comidas que tengas muchas calorías...</p>
BELLEZA Y SALUD	<p>Llego a mi casa y hago, me siento a ver la tele, al ordenador y eso, o sea no hago muchas cosas y por eso siento que me estoy engordando cada vez más, pero no se, intentaré hacer más ejercicio y eso.</p>
TEMAS IMPORTANTES PARA JÓVENES DE HOY	<p>La moda es importante para los jóvenes de ahora. Mejor ir a la moda que ir <i>cutrillo</i>. Igual la vida de los famosos interesa, en plan yo quiero ser como ése, mira qué fuerte yo me quiero poner como éste. O me quiero hacer este tatuaje que se hizo tal...</p> <p>La imagen importa <i>mogollón</i>.</p> <p>Los manga son gente joven que no se visten <i>normalillos</i>, su manera de pensar, su manera de ser, y el peinado sobretodo y la ropa, se nota. Van con flequillo corto, levantado, así como los de los dibujos manga.</p> <p>Tambien puede ser tipo <i>freaky</i>, tipo <i>emo</i>, que es como ir vestido gótico, o sea, muy de negro. Es que se nota mucho..., se nota mucho.</p> <p>Yo nunca llevaría ese peinado, visten tope de raro, pelo rubio y teñido negro, a mí no...</p> <p>Nosotras que somos adolescentes y que estamos en la época de presumir, queremos ligar, queremos estar guapas y como no nos sobran alternativas para adelgazar y conseguir lo que queremos.</p> <p>Cuando llega a una edad creo que dejaré de hacer estas cosas porque tendré un trabajo, un marido, unos hijos y ya no tendré que presumir... Quizás sólo para mí misma pero no es lo mismo...</p> <p>Como lo más rápido, es por la edad que tengo, es que tengo una vida muy ajetreada, siempre voy con prisas y mi madre no está nunca...</p> <p>Ligar sobretodo.</p> <p>Que no te pongan los cuernos.</p> <p>El dinero, pero quizás salir, ir de fiesta y beber es lo más... ir bailar a una discoteca, pero no voy mucho, me quedo con mi novio. Cuando tienes novio vas a comer a fuera, o vas de cámping, o vas a la playa, nada, normal...</p> <p>También la ropa y los estudios, Ahora sobretodo los estudios. Tienes decidir qué hacer y tienes que sacar buena nota.</p> <p>Las pelis también, hablamos de eso.</p>
PREVENCIÓN / AUTOCUIDADO	<p>Pues en el sexo, prevenir el embarazo.</p>
PREVENCIÓN PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL PESO Y NUESTRO PROGRAMA PREVENTIVO	<p>Si no tienes personalidad, puedes cambiar para gustarle al chico y te tiene que querer como eres y ya está. También los insultos influyen, pues te puede coger un trauma. Si te dicen en plan gorda, a lo mejor le da por no comer...</p> <p>Igual las amigas en eso te pueden ayudar.</p> <p>Yo tengo mi novio, casi dos años, sólo él y ya está. Él me dice que soy perfecta, me dice que coma, que no me traume por las tetas ni nada, que estoy perfecta, y que le gusta como estoy y que no le gusta, o sea no le gustaría tener una chica hay, dieta y no, a él le gusta como estoy". Él me ayuda.</p> <p>Él siempre ha estado ahí ayudándome, y cuando he bajado mmm de nivel en el cole, pues me dice que "va venga que vas a poder superarlo, que eres muy lista" Y cosas así, no se me ayuda, me hace sentirme bien".</p> <p>Hay que tener a alguien cercano que te pueda decir la verdad. Tener apoyo para no traumatarte. Si estás feliz contigo misma, no haces tonterías para empeorarte a ti misma.</p> <p>Sirvió mucho eso de los anuncios, mucho, porque a ver, ahora ya no me puedo fiar, o sea me puedo fiar de algún anuncio pero porque ya conozco quien es esa persona y sé que es así, de actriz ¿vale? y eso, que hace algún anuncio, pero a ver si no la conozco de nada puedo decir, esto no tiene, ésta no son sus piernas o sus manos...</p> <p>Yo creo que lo que hicisteis está bien, porque a ver, nos intentásteis dar a entender que nadie es perfecto, que es imposible que nadie sea perfecto, que todo el mundo tiene algunas cosas buenas y si todos fuéramos así sería perfecto sino no, pues estuvo bien lo que". No cambiéis.... Necesitas apoyo a esta edad... Una cosa que no me gustó, es que nos pesarais y midierais, o que nos lo dijerais ya que desde aquel momento todo el día, las chicas estuvieron comentando lo que pesaban y median y algunas desde aquel día están haciendo régimen...</p>

Grupo Experimental (AM) (resultados previos más favorables).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	Pues comer sano pero tampoco hay que pasarse, tampoco hay que pasarse mucho, o sea comer más verdura y todo esto pero no comer tanto como patatas y cosas que tengan grasa y chocolate y todo eso.
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	Prefiero comer con mis padres y con amigas también. No me gusta comer sola. Si no me deprimó, no me gusta, me gusta más con gente y comer pues no se me gusta comer de todo es que, bueno soy también muy delicada no para las comidas, pero dentro de cabe como... verdura, mucha verdura, me gusta mucho la verdura y... cosas fritas también me gustan... Pues para mí me gusta más comer con mis amigas, es más divertido, pero con mis padres también, pero pasa que mis padres siempre están, come más come más, y entonces por eso prefiero comer con mis amigas.
ALIMENTACIÓN SANA	Hay que comer lentejas y... no pasarse con comer chocolate, también hay que comer un poco, no? porque también lleva azúcar y es bueno, entonces, no pasarse, tampoco pasarse con... por ejemplo con... patatas de paquete que tienen mucha grasa y hacer como una dieta comiendo de todo pero... pero sano. Yo creo que tienes un horario, por ejemplo por desayunas, pero te despiertas y desayunas, y luego yo que se a lo mejor quizás, a veces comes a la una y otras veces a la una y media pero toda la comida, y luego merendar y cenar y ya está, porque picando entre horas tampoco es bueno, y eso.
MODA	El especial K esta de moda... Ahora todas el especial K, y manzana y fruta también. La música no típica esta de moda. Las cosas o productos que salen en la tele... Se usan mucho los pantalones de pitillo, no? Pero a mí porque no me gustan, pero ahora llevar pantalones de pitillo, por ejemplo, esta a la moda, si tú llevas pantalones anchos, de campana, por ejemplo ya te dicen estás anticuada porque llevas pantalones de anchos. Yo creo yo que se la moda es la tuya, tu moda si a ti te gustan, pues los llevas. Lo que sale por la tele, lo que sale las modelos, todo lo que sale las modelos, que sean pantalones de pitillo, que lo lleva una famosa ya está de moda. Bueno a mí me da igual, es que tampoco soy de las que... si les gustan a ellos que le gusten, si a mí no me gusta, no me lo voy a poner. Porque los chicos ahora se han puesto de moda los pantalones caídos, estos...
IDEAL ESTÉTICO FEMENINO	Pues estar delgada y pues no se, llevar peinados así que llevan y llevarte bien con la gente. Tú tienes que ser como tú eres, no como van los otros. Aunque luego en el fondo dices...: Yo quiero ser como ella, no? pero... no sé... Tú puedes decir yo quiero ser como ella, pero no ir como ella. Pues no sé, si todos somos iguales en este mundo, que gracia tienen... Pues les gustan delgadas, con tetas y con culo... Y si pueden ser rubias mejor.
IDEAL ESTÉTICO MASCULINO	Los hombres ahora no pueden estar gordos... quieren estar más delgados y tal, y van al gimnasio para tener músculos y todo." Bueno antes los hombres, yo que sé, salían como más mayores, y más esto, y ahora salen más jóvenes y como pasión de gavilanes, no? Que están ahí todos, todos cuadraos, y con músculos...
MODELO DE BELLEZA, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y VIDA COTIDIANA	Yo creo que viene mucho de la tele esto del modelo, del ideal... De la gente que sale por la tele, porque vemos mucho la tele, y, y eso, las famosas, como que casi todo viene de las famosas. Que dan mucha propaganda de que si la más guapa del planeta, y la de sin tetas no hay paraíso y todo esto se acumula... Pues a las chicas no sé, como que tratan de estar como ellas y los chicos dicen qué guapa, está bien, no sé... Los chicos se fijan mucho en el físico... Pues les gustan delgadas, con tetas y con culo... La publicidad te animan, si tú eres mayor, yo que sé, tienes cuarenta, no cincuenta y pico de años pues te tienes para las arrugas, yo que sé, te anima, no sé, dices anda mira estoy más joven maquillaje ayuda... También a la gente joven le salen granos, no? Y entonces hay productos que son para los granos y que van bastante bien... Para mí no es importante parecerse a los famosos, porque... no sé, tampoco todo es físico, también importa el carácter y si tú eres como la Brine Spierce y de carácter eres ton... no se eres tonta, de estas así, que no se tampoco es que importa mucho la belleza. Pero a veces si te acompaña la belleza y el carácter, pues sí que tienes más posibilidades que no otra...

MODELO DE BELLEZA Y SATISFACCIÓN CORPORAL	Pues que te afecta mucho y que intentas que es como dices hoy me voy hacer... las cejas, hoy me voy a pintar así, hoy me voy a no sé, poco a poco no? Poniendo como ella, hacer régimen, ir al gimnasio, bailar y todo. Ahora últimamente nomás se fijan más en el físico y no en el carácter. Pos ese, porque la chica, porque la chica está súper, tope delgada y se nota mucho que está delgada, y te ponen un cuerpo delgado y pero luego te ponen más delgado, y ya te ponen un cuerpo delgado, y más luego lo ponen más delgado pues queda... no, no queda no mola, no queda bien, porque claro, si tú estás más, más gordita y, y claro tú te fijas, y dices se está llamando gorda esa que está más delgada que yo? Y yo como estaré entonces...
BELLEZA Y SALUD	Para mí hay relación. Para mí estar sano es estar, estar guapo. Porque si tú estás sana ya, no se, te anima, tienes una expresión más de alegría, más no sé, que y no no piensa tanto ¡ay! no sé qué, cuando te deprime algo te pones más seria y cuando estás contenta pues estás como más luminosa, no sé más más mona... Bueno yo tengo mucho complejo y yo pues ahora estoy haciendo un régimen, y a mí me han dicho los médicos que tampoco puedo hacer régimen, porque tengo una edad de 16, y yo para sentirme mejor quiero perder un poco, no? y entonces pues claro me puede afectar a mí, porque claro, no como mucho, y me puede afectar, sabes puede afectar la salud...
TEMAS IMPORTANTES PARA JÓVENES DE HOY	Aquí al cole se habla mucho de eso, de la belleza, de todo... Todos atentos a la imagen. Importa pues estar delgada, esto es lo primero, porque no se habla de otra cosa, e ir al look ir al día, ir con sus pantalones y sus... así todo de moda.
PREVENCIÓN / AUTOCUIDADO	Por ejemplo, en el deporte, no? Por ejemplo si a tí te gusta mucho hacer una voltereta por el aire y no, y no puedes hacerla, y tú la vas hacer y antes de hacerla, para no caerte y hacerte daño previenes, si no la haces. Para mí prevenir es como que si tienes unos quilitos de más, tampoco pasarte de la ralla... Que no comer mucho, y quedarme bien, o no, no dejarte por algo que puedes hacer el ridículo, no sé.
PREVENCIÓN PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL PESO Y NUESTRO PROGRAMA PREVENTIVO	O sea poner menos de los anuncios de tanta delgadez, poner pero poner menos, y que también salgan más gorditas que también tienen un derecho... Sí, sí porque si no las que están más gorditas se afecta mucho, y claro, es como diciendo... como estoy gordita ya no tengo posibilidad de salir por la tele, no... Hacer deporte y no pasarte. O sea, que antes de que, de que venga el riesgo de estar más esto, previenes a no comer algo, hacer algo que para... Yo también creo que también es psicológico, no? si tú también estás, te dices te miras al espejo, y dices, bueno tampoco estoy tan fea no sé qué, también te afecta a ti y es bueno, pero si tí eres guapa ya te miras, y dices bueno, mira, tengo un novio que me quiere y tienes detrás tampoco soy tan fea y ya, te ayuda. Si vas al cole no sé, algún sito, que dicen algo que fea que eres, no se que, como ahora que todo el mundo están criticando a todo el mundo, pues piensas que es verdad y te empieza a afectar psicológicamente. Hay que entender que estar guapa es también quererse a sí misma, sentirse bien. Yo le haría de esa prevención pues todas, a todas las de mi clase están acomplejadas y están delgadas, y hay una también de mi clases, que está gordita, que esa sí que se tiene que vigilar un poco. Hay que informar y hacer seguimiento... Pero ha estado bien hablar de lo de los anuncios. Como dije, las feas también tienen derecho y hablamos de eso... De las no perfectas, pero hay que cambiar la publicidad también... No me gusto que nos pesaran y midieran, luego se comentaba lo que te había salido...

Grupo Experimental (AM) (resultados previos menos favorables).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	Necesitas comer para vivir...Y necesitas de todo, azúcares y todo eso, aunque a veces uno se pasa... y más aún a esta edad, todos los días te apetecen dulces...
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	Me encantan las pastitas, las chuches, todo lo que sea dulce... Pero en casa te obligan a comer verduras y eso... La verdura me gusta toda, cuando hay que comer eso, legumbres, pasta, como pero mi favorito es la pizza. Como con mi familia normalmente... Y cuando sales con los amigos en realidad comes algo barato, una hamburguesa. Normalmente en el Mc Donald's. Palomitas, pero bueno todo eso engorda... Me gusta comer fuera igual.
ALIMENTACIÓN SANA	Es comer ensaladas, sin tantas pastas, ni dulces... Es que claro si te ponene una bolsa de chuches y un plato de verdura, tú vas por los chuches, claro...
ALIMENTACIÓN Y GÉNERO	En mi casa mi madre prepara la comida, tipo ensaladas, pasta, pero los fines de semana, mi papá. Los fines de semana mola, plan paella, <i>fideuà</i> ... Ahí plan mis papás con una botella de vino y nosotros con agua. No bebo con mis padres.
MODA	Beber alcohol ahora está como de moda entre los jóvenes... Pero por sobre todo en la ropa, en los peinados, en los collares... Las marcas... Las que la gente usa ahora, cuando sale algo, la gente ya lo compra. Te enteras por las tiendas mismas, los escaparates. Los anuncios hacen que uno se entere de la moda. Hay revistas como la superpop o la bravo. A mí me gusta la moda porque me gusta estar bien vestida, en plan bien, no antigua. El que no va a la moda, se lo miran como, no sé, mal. Ahora está de moda que los hombres enseñen los calzoncillos. Los <i>pirings</i> , los tatuajes están de moda... Me encantaría ponerme una mariposa en el tobillo, o en el cuello, o en el hombro, que son las partes donde no se ven tanto, puedes taparlo con el pelo...
IDEAL ESTÉTICO MASCULINO	Más delgado que antes.
MODELO DE BELLEZA Y VIDA COTIDIANA	Ahora se pintan y no sabes qué cara tiene la persona porque puede ser se quita el maquillaje y ya no es guapa. En los anuncios ponen chicas muy guapas a ti te gustaría estar como ellas...
MODELO DE BELLEZA Y SATISFACCIÓN CORPORAL	El interior no lo ve nadie, puede haber, no sé, una chica muy simpática y amable y maja y porque esté un poco gordita, o algo así, no le hacen caso los chicos. A las chicas nos preocupan los muslos, la barriga creo que son las que más importantes. Yo creo que a nadie le gusta estar gordita e ir a la playa a mostrar su cuerpo. A las chicas nos afecta más la publicidad que a los chicos, porque te gustaría estar mejor con tu cuerpo y a lo mejor no tienes tanta fuerza de voluntad como para tenerlo. A los chicos les da un poco más igual, entonces se ponen a hacer dietas "estoy gorda, no como". Los chicos quizás van más al gimnasio para conseguir ese cuerpo que sale en los anuncios. Me gustaría tener otro cuerpo, no éste que tengo, quisiera que fuera más delgado, pero también me cambiaría la cara el pelo, no sé...
BELLEZA Y SALUD	Supongo porque si tienes mejor cuerpo y comes mejor no te engordas.
TEMAS IMPORTANTES PARA JÓVENES DE HOY	A las chicas el cuerpo, no estar fofas y a los chicos el sexo. Los chicos van a lo que van. Si estás con un chico dos meses te pide sexo, aún somos muy jóvenes para ir tan rápido, hay tiempo... Preocupan los estudios. Nos gusta comer por ahí, ir al cine. El alcohol con los amigos, pero es más cuando vas a la discoteca a bailar, en plan de noche y eso en verdad, pero si vas a comer o algo, te tomas un refresco... A esta edad te gusta salir, no buscas una relación seria. Igual hay que tratar de mirar al interior. Seguir estudiando, aunque cueste ponerse. Prefiero estudiar y luego trabajar de lo que quiera y no de camarera, ni nada de eso. Ligar preocupa, salir por la noche con las amigas. El dinero... Ahora todos quieren trabajar cuando llegue el verano para sacar dinero. La drogas y el alcohol están mucho cuando sales es como que preocupa y mucho a esta edad, las más típicas la marihuana. También cocaína se toma. También hay las patillas.
PREVENCIÓN / AUTOCUIDADO	Significa tener cuidado en lo que tengas que hacer. Se oye mucho en la sexualidad. Yo sana, bebo alcohol, pero no me paso.

PROGRAMA PREVENTIVO	<p>Si quieres mejorar, no has de hacer dieta, métete en un gimnasio.</p> <p>Creo que lo de los anuncios fue importante porque te das cuenta que nunca saldrá una chica normal o gordita, sólo las guapas con buen cuerpo. Era ridículo ver cómo se ponía la crema contra la celulitis que no tenía... y las personas que tienen pues...</p> <p>Creo que lo de la comida y lo de los anuncios está bien, también lo de revistas y otros medios de comunicación... Pero también afectan las otras chicas, tus amigas, que las ves más guapas que tú.</p>
----------------------------	--

Grupo Control (resultados previos más favorables).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	Nutrir las células para que puedan hacer sus funciones.
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	<p>Como normalmente sola, es que mis padres trabajan, pero tengo un gato y dos perros. Y como llegan tarde también, ceno sola. Me cocino yo... Me hago patatas hervidas, verdura, judías, el atún. Me gusta.</p> <p>Jo, como lo que encuentro en casa...</p> <p>Por la mañana voy apurada y me tomo un vaso de leche y luego por la mañana nada y después llego a casa muerta de hambre. Estoy acostumbrada. A veces no me entra el hambre... Los fines de semana si estoy estudiando, me entra el hambre y como bastante, pero entre semana no porque no tengo tiempo. Luego vuelvo a casa y como lo que me ha dejado mi madre (carne y verduras o ensalada). Por la tarde unos cereales o fruta y luego de cena, pizza o verduras hervidas.</p> <p>A veces me voy a dormir muy tarde o me levanto muy temprano, es que tengo que estudiar. A mí me gustan los rustidos de pollo.... Pero mi mamá dice que comer es una necesidad y que no hay que ser caprichoso, hay que comer lo que necesita el cuerpo, no lo que nos guste. Que hay que comer de todo.</p> <p>Durante la semana como en mi habitación, al lado del piano. Me siento bien. Voy comiendo y haciendo cosas, una redacción, a veces toco el piano...</p> <p>Mi madre dice que tenemos que compartir los cuatro, con mi hermana pequeña (mala cara) a la hora de comer, pero me gusta comer sola, me gusta estar sola. Hago los deberes, leo, escucho música y ya está.</p> <p>Cuando está mi madre, sí como.</p>
ALIMENTACIÓN Y GÉNERO	Los fines de semana mi madre está en casa, entonces ya ella cocina. Así es que comemos juntos, pero un poco porque me obligan, si no comería sola. A mí me gusta estar en mi habitación sola.
ALIMENTACIÓN SANA	Comer equilibradamente.
MODA	Están de moda los pantalones pitillos, las faldas, las camisas con mallas o <i>leggings</i> .
IDEAL ESTÉTICO FEMENINO	<p>Una chica delgada, vestida con ropa ajustada. Como chicas extrovertidas, con carácter fuerte pero a la vez suave, súper delgadas con pantalones bajos, camiseta y sudadera. Son delgadas y con pechos grandes, como las cantantes.</p> <p>Los modelos varían en el tiempo antes muy delgadas, luego normales o gordas y ahora es de nuevo súper delgada.</p>
IDEAL ESTÉTICO MASCULINO	A los chicos pasa que también tienen que estar delgados.
MODELO DE BELLEZA Y VIDA COTIDIANA	<p>Van todas iguales, es que no las diferencio.</p> <p>Te impacta ver la tele, una cosa, una imagen en movimiento, más que la prensa y ves a chicas siempre iguales, estereotipos...</p>
MODELO DE BELLEZA Y SATISFACCIÓN CORPORAL	<p>No me acepto, la sociedad influye demasiado... La gente, la moda, los diseños, hasta las empresas. Nos llega un estereotipo vale y queremos seguir ese estereotipo. Con sólo mirar de das cuenta, van todas las chicas igual.</p> <p>Si estás relacionada con la gente, estarás preocupada de tu imagen y en qué pensaré este... Cuando te pones frente del espejo y no te agradas, es un poco traumático. A veces me despierto y digo qué cara tengo, pero luego se me pasa.</p>
BELLEZA Y SALUD	<p>Algunas personas se obsesionan y hacen dieta a lo bestia para gustarle a un chico, y es que si estudias necesitas comer...</p> <p>Si una persona joven no come bien, es porque no quiere o porque quiere adelgazar, si una persona adulta no come bien es porque es una persona muy ocupada y no tiene tiempo.</p> <p>Si una persona come bien y hace ejercicio estará más guapa físicamente.</p>

TEMAS IMPORTANTES PARA JÓVENES DE HOY	<p>Me preocupa el trabajo y ahí cuenta la imagen, si das una buena imagen a la empresa, puede ser que te cojan por eso.</p> <p>La tele...</p> <p>A mí me importa pensar, puedes tener un súper cuerpo, pero si no tienes nada en la cabeza, no te sirve de nada.</p> <p>Al final nos enterrarán y el cuerpo no servirá de nada. Pero si publicas un libro, uno bien importante, eso siempre quedará.</p> <p>A la gente de mi edad le importa el físico, el cuerpo, el novio o la novia... No tanto los estudios. Importa el maquillaje, el gimnasio.</p> <p>Estar delgada y las marcas, importan mucho las marcas.</p> <p>Cada cual sigue sus tendencias y sus corrientes.</p>
PREVENCIÓN / AUTOCUIDADO	<p>Soy como una mamá para los demás. Los cuido y les recuerdo cosas.</p> <p>Yo me compro cosas cómodas, paso de un pantalón que me corte la circulación.</p> <p>Prevenir... Prevenir riesgos laborales, prevención de embarazos, de infecciones de transmisión sexual.</p>
PROGRAMA PREVENTIVO	<p>Eso de pesar y medir me dio mucha rabia. Es que eres como eres porque hay que pesar y comparar. Es que no acepto mi peso.</p> <p>Deberíamos aceptarnos como somos. Yo fui a la universidad, a unos cursos de sociología o algo así, vimos anuncios...</p> <p>A mí sí me miran con mala cara, jo, paso. El lenguaje corporal es muy importante a nuestra edad y te pueden mirar de arriba abajo, es como si te amenazaran.</p> <p>Para prevenir, hay que trabajar la autoestima, una rutina de ejercicios, pero la única persona que te puede ayudar eres tú mismo.</p>

Grupo Control (resultados previos menos favorables).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	Te tienes que alimentar para poder hacer actividades, deportes, ir al cole, porque si no te encuentras mal. Nutrirse sería más bien comer bien.
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS	Las lentejas las odio, el pescado tampoco me gusta y mira que mi padre es pescador, pero fruta y eso como. Mi madre me obliga a comer. Normalmente como con mi madre y abuela, con mi padre y hermano no coincidimos por horarios de trabajo y universidad, pero los fines de semana es diferente, comemos juntos. Tomo leche por la mañana con Nesquik y en el cole el bocata. A medio día verdura, carne o pescado, la fruta, luego ceno tortilla o cosas suaves. Yo como bien.
ALIMENTACIÓN SANA	La dieta mediterránea. Carne, pescado, verdura, fruta, legumbres... Con unos horarios... Lo sano es lo que las madres te obligan a comer aunque no te guste.
MODA	Es lo que la gente más o menos ve o sigue. La gente de nuestra edad más o menos va vestida igual. Los pitillos se llevan y aunque quieras otros, no hay en ciertas tiendas, por lo que te tienes que acostumbrar. La moda es lo que hay ahora, ya puede ser el año que viene no. Hay lugares para salir que están de moda entre la gente joven. Hoy si alguien no tiene ordenador es que todo el mundo tiene, es que se ve raro. O los MP3, es eso que ves por todos los sitios. Fumar está de moda, mucha gente a esta edad fuma. Beber está de moda. También las horas de llegar a casa, sólo los fines de semana y a esta hora. Pero no a todos los dejan...
IDEAL ESTÉTICO FEMENINO	Vestir bien. Una chica muy delgadita, con cintura, piernas largas. Súper mona, muy maquillada, bien peinada. Actrices monas. Una chica que esté delgadita con sus curvas...
IDEAL ESTÉTICO MASCULINO	Chicos delgados, pero fuertes y ya está. Como los de Hombres de Paco o del Internado. Que no esté gordo, sí fuerte... No <i>friquirie</i> todo el día estudiando...
MODELO DE BELLEZA Y VIDA COTIDIANA	Si lo ves en el cole, en la tele, en las revistas, en las tiendas, ya sabes que eso se usa. El físico puede importar, pero has de conocer a la persona antes de juzgarla. Es muy fuerte las esqueléticas, no me gustan, pero como que marcan tendencia... y hacen mucha ropa a su medida y tu dices, que eso no me entra... Si no eres así, te discriminan.
MODELO DE BELLEZA Y SATISFACCION CORPORAL	Ves el tremendo cuerpazo y dices, yo también quiero tenerlo, pero es imposible. Es una fantasía, no puedes. Me gustaría ser como ésa... Yo no me gusto, es que me veo gorda, me gustaría ser diferente. No esquelética, pero más delgada. Te da rabia ver que cuando chica súper delgada puede comer de todo y tú no... Porque engordo y ella no... No me gusta estar tan gorda.
BELLEZA Y SALUD	No comer porquerías para estar sano, pero no hay tanta relación...
TEMAS IMPORTANTES PARA JÓVENES DE HOY	Poder hablar con todos, no cortarse. Sacar buenas notas. Ir bien vestido, no cutre, no vestido como quiere tu madre, si no tienes móvil y vas con esos zapatos, no lo invitarás a la fiesta, pero al que va vestido más o menos como tú, no sé si lo invitas. A nuestra edad influye mucho el aspecto físico. Esto se habla mucho con tus amigos... Ser guay. Yo creo que a esta edad te afecta más la moda para sentirte bien contigo mismo, de grande ya no. Supongo que valorarás otras cosas, que puede ser ahora no valoras.
PREVENCIÓN / AUTOCUIDADO	Yo hago aeróbica y como bien, me cuido. También hago deporte en el cole. Prevención quiere decir, ir con cuidado. Vigilar las cosas que puedes evitar.

PROGRAMA PREVENTIVO	<p>Influye mucho la imagen que tengas de ti y si estás bien contigo misma. Si tu madre esta ahí, mi madre no me dejaría... Déjate de tonterías. Las amigas que son de verdad ayudan. Hay que incentivar el deporte y los hábitos buenos, el autoestima. En la tele deberían salir diferentes modelos, porque el prototipo es el mismo. Mi abuela me explica que antes era diferente, que la con curvas gustaba más... Hay que incentivar que se esté bien con uno mismo. No sólo esos cuestionarios, algo visual también ayuda.</p>
--------------------------------	---

Actividades/Tareas	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Mes 13	Mes 14	Mes 15	Mes 16	Mes 17	Mes 18	Mes 19	Mes 20	Mes 21	Mes 22	Mes 23	Mes 24
9.- Preparación de la capacitación y entrenamiento en metodología de instrumentos cualitativos, en particular la entrevista semi-estructurada considerando el establecimiento de contacto con el informante y solicitud de consentimiento informado.				*																				
10.- Confirmación fechas y horarios pautados con cada escuela y la presencia de un docente en el aula.				*																				
11.- Recogida de datos (cuanti-cuali) en las escuelas (Seguimiento a 30 meses).				*	*																			
12.- Realización de las entrevistas grabadas.					*																			
13.- Preparación de la matriz de base de datos cuantitativa.				*																				
14.- Planificación y coordinación de introducción de datos en la base.					*																			
15.- Introducción de datos en la base de datos (matriz ACCES).					*	*																		
16.- Análisis de datos cuantitativos (SPSS 16.0).						*																		
17.-Redacción de informe de Resultados Preliminares.								*																
18.-Preparación de publicaciones.								*				*	*											
19.- Transcripción de las entrevistas de las chicas a texto Word.								*	*	*	*	*	*											
20.- Recogida de datos cual a chicos en las escuelas.									*	*	*	*	*											
21.- Transcripción de las entrevistas de las chicas a texto Word.												*	*	*	*	*	*	*						
22.- Revisión y control de calidad de transcripciones.												*	*			*	*	*						
23.- Preparación de los datos cualitativos, y almacenamiento de datos. (chicas, luego chicos).												*	*				*	*						
24.- Análisis inicial-codificación (ATLAS-ti).													*	*				*	*					*

Actividades/Tareas	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Mes 13	Mes 14	Mes 15	Mes 16	Mes 17	Mes 18	Mes 19	Mes 20	Mes 21	Mes 22	Mes 23	Mes 24	
25.- Análisis principal (ATLAS-ti).														*	*				*	*					
26.- Resultados y síntesis. Análisis de datos cualitativos (ATLAS-ti).															*	*			*	*					
27.- Integración resultados cualitativos y cuantitativos para la valoración definitiva de la eficacia del programa preventivo al cabo de 30 meses.																					*	*			
28.- Redacción de informe de Resultados y preparación de publicaciones.																							*	*	*

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Flick, U. *Designing qualitative research*. 2ª ed. London: Sage, 2009.
2. Tasnakkori, A., & Teddlie, C. Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches In *Applied Social Methods Series* (Vol. 46, pp. 3-58). Thousand Oaks, CA: Sage, 1998.
3. Castro J, Toro J, Salamero M, Guimerá E. The Eating attitudes test: Validation of the Spanish version. *Psychol Assess* 1991; 7: 175-90.
4. Toro J, Salamero M, Martínez E. Assessment of socio-cultural influences on the esthetic body shape model in anorexia nervosa. *Acta Psychiatr Scand* 1994; 89: 147-51.
5. Raich, RM, Sánchez-Carracedo D, López-Guimerà G. *Alimentación, modelo estético femenino y medios de comunicación. Cómo formar alumnos críticos en educación secundaria*. 2nd ed. Barcelona: Graó, 2008.
6. Patton, M. *Qualitative research and evaluation methods* (3ª ed.). Thousand Oaks, CA: Sage, 2002.
7. Hawkins RC, Fremouw WI, Clement P. *The binge-purge syndrome: Diagnosis, treatment and research*. New York: Springer, 1984.
8. Mora-Giral M, Raich RM, Viladrich-Segués C, Torras-Clarasó J, Huon G. Bulimia symptoms and risk factors in university students. *Eat Weight Disord* 2004; 9: 163-9.
9. Neumark-Sztainer D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later? *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 559-68.
10. Patton G, Selzer R, Coffey C, JB C, Wolfe R. Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *BMJ* 1999; 318: 765-8.
11. Stice E, Shaw H, Marti N. A meta-analytic review of eating disorders prevention programs: Encouraging findings. *Ann Rev Clin Psychol* 2007; 3: 207-31.
12. Mackey E, La Greca A. Does this make me look fat? Peer crowd and peer contributions to adolescent girls' weight control behaviors. *J Youth Adolesc* 2008; 37: 1097-110.
13. Wilksch, S, Wade, T. Reduction of Shape and Weight Concern in Young Adolescents: A 30-Month Controlled Evaluation of a Media Literacy Program. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2009; 48: 652-61.
14. Sancho C, Arijia M, Asorey O, Canals J. Epidemiology of eating disorders: A two year follow-up in and early adolescent school population. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2007; 16: 495-504.
15. Smolak L, Levine M, Schermer F. A controlled evaluation of an elementary school primary prevention program for eating problems. *J Psychosom Res* 1998; 44: 339-53.
16. Stice E. Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clin Psychol Rev* 1994; 14: 633-41.
17. Wilksch S, Durbridge M, Wade T. A preliminary controlled comparison of programs designed to reduce risk of eating disorders targeting perfectionism and media literacy. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2008; 47: 939-47.
18. Kater K, Rohwer J, Levine M. An Elementary school project for developing healthy body image and reducing risk factors for unhealthy and disordered eat-ing. *Eat Disord* 2000; 8: 3-16.
19. Pigeon, N. & Henwood, K. Using grounded theory in psychological re-search. In Hayes, N. *Qualitative Analysis in Psychology*: 1997.

Conflicto de intereses

Los autores hemos recibido ayuda económica de FUNDACIÓN MAPFRE para la realización de este proyecto. No hemos firmado ningún acuerdo por el que vayamos a recibir beneficios u honorarios por parte de alguna entidad comercial o de FUNDACIÓN MAPFRE.