

Exercici físic en Adolescents com a estratègia per a disminuir l'addicció al telèfon mòbil i estrés

L'addicció al telèfon mòbil, considerada un trastorn de control d'impulsos, s'ha tornat prevalent entre els adolescents, els qui són més vulnerables al seu ús excessiu a causa de la seua interacció social i entreteniment a través d'estos dispositius. L'estrés percebut es defineix com la sensació de no poder complir amb les demandes actuals, la qual cosa pot resultar en problemes de salut mental, com a ansietat i depressió. Si bé l'estreta relació que existix entre l'ús indegut del telèfon mòbil l'increment de l'estrés ha sigut àmpliament estudiada i demostrada, el treball de Wenzhi Wu i col·laboradors (2024), de la Universitat Normal de Pequín, no sols proporciona evidència empírica respecte a com l'addicció al telèfon mòbil afecta l'estrés percebut en adolescents, sinó que subratlla la importància de l'autocontrol i l'activitat física com a intervencions potencials per a reduir l'estrés associat amb l'ús excessiu de dispositius mòbils.

La investigació de disseny longitudinal, analitza la relació entre l'addicció al telèfon mòbil i l'estrés percebut, mitjançant dos enquestes a intervals d'un any en una mostra de 1236 adolescents (476 xics i 760 xiques, amb una edat mitjana de 15,5 anys) de dos escoles secundàries en Yunnan (la Xina). Les variables examinades van ser l'addicció al telèfon mòbil, l'autocontrol, l'activitat física i l'estrés percebut. Els resultats obtinguts indiquen que l'addicció al telèfon mòbil prediu positivament l'estrés percebut en adolescents i els sistemes d'impuls i control de l'autocontrol medien esta relació, de manera que un augment en l'addicció al mòbil incrementa el sistema impulsiu i disminueix el sistema de control. A més, l'exercici físic modera la relació entre l'addicció al mòbil i l'estrés, mostrant-se el seu efecte positiu principalment en nivells baixos d'activitat física.



En conclusió, l'estudi publicat destaca que l'autocontrol actua com un factor protector contra l'estrés induït per l'addicció al mòbil. Els adolescents amb major autocontrol poden manejar millor els seus hàbits d'ús del telèfon, mentres que aquells amb baix autocontrol són més propensos a desenrotllar problemes relacionats amb l'addicció. Al seu torn, l'exercici físic no sols reduïx el temps dedicat a l'ús del telèfon, sinó que també millora la percepció de l'estrés, suggerint que fomentar activitats físiques pot ser una estratègia efectiva per a mitigar els efectes negatius de l'addicció al mòbil.

Referències bibliogràfiques:

Wu, W., Li, S., Chen, F., & Zeng, Y. (2024). Longitudinal relationship between mobile phone addiction and adolescents' perceived stress: mediating role of self-control and moderating role of physical exercise. *Curr Psychol* 43, 33920–33932. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06916-3>