

TÍTULO POSTER:

LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE.

Javier Zaragoza Casterad * Enrique Serrano Ostariz** Eduardo Generelo Lanaspá***

* Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

** Universidad de Zaragoza. Escuela Universitaria Ciencias de la Salud.

*** Universidad de Zaragoza. Facultad de Salud y Deporte.

Resumen

Este trabajo pretende conocer la existencia de relación entre el grado de actividad física desarrollado en el tiempo libre y el estado de condición física de la población adulta. Los resultados señalan que no existen diferencias significativas en los resultados de las diferentes pruebas físicas, a excepción de la flexibilidad, entre la población considerada inactiva, activa o muy activa.

Palabras clave: Gasto energético. Actividad física. Condición física.

Introducción

A pesar de que diferentes estudios sobre condición física (CF), como los realizados por Shephard (1995), o las revisiones realizadas por Warburton, et al. (2000; 2001), señalan, a la CF como un factor relevante para reducir el riesgo de mortalidad y favorecer la salud, la mejora de la CF, debe ser consecuencia de la realización de actividad física (AF). La AF puede influir en la salud, haya o no mejora de la CF, es decir, la AF puede influenciar directamente en la salud, pero también indirectamente, mediante la mejora de la CF. Cureton (1987:6) afirma que *“el aumento de AF puede mejorar el nivel de CF, y un buen nivel de CF puede favorecer un aumento de la práctica física, a pesar de que no siempre un aumento de la AF. lleva consigo un aumento de la CF.”*. No podemos olvidar que además de la AF. y la CF, que la salud se ve afectada también por otros aspectos que pueden ser incluso más determinantes, como la herencia, el consumo de tabaco y alcohol, el entorno social, y los atributos personales.

Material y método

El objetivo de este trabajo es comprobar si existe o no relación entre aquellas personas que se han clasificado como activas, muy activas e inactivas, atendiendo a su gasto energético en tiempo libre y los resultados de condición física.

La muestra utilizada en nuestro estudio, es representativa del universo de sujetos adultos de la ciudad de Huesca, de edades comprendidas entre 20 y 64 años. Considerados los objetivos del estudio, se estima aceptable un error de muestreo máximo de +/- 5% (con un nivel de confianza del 95,5%). Estas consideraciones determinaron un tamaño muestral de 397 sujetos. No obstante, se decidió aumentar la muestra en 50 unidades más, en previsión de posibles problemas. Por lo tanto la muestra definitiva fue de 447 personas.

Para registrar el gasto energético en tiempo libre hemos utilizado el cuestionario de Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire (MLTAQ) validado en población

española por Elosua et al. (1994). Para registrar la condición física utilizamos la batería Eurofit para adultos, (Consejo de Europa, 1995)

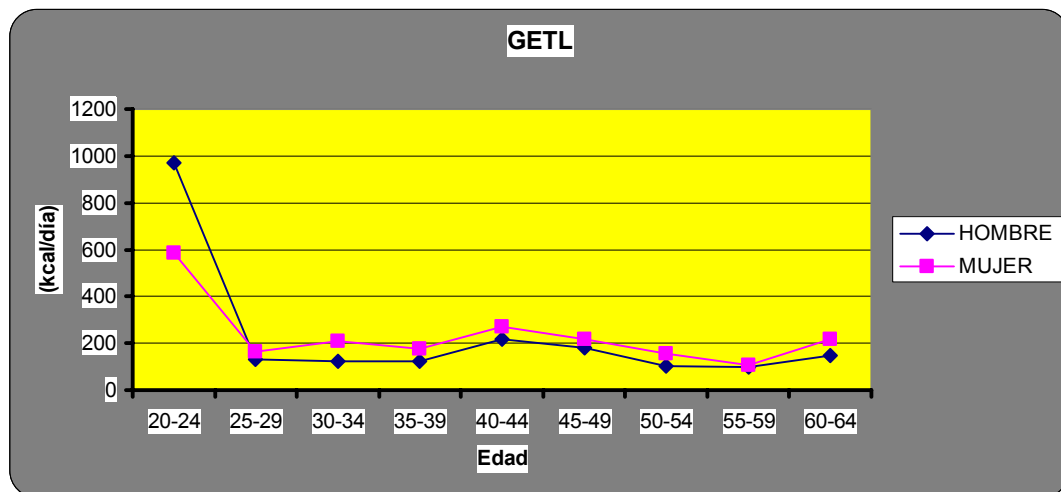
El análisis estadístico se ha realizado en un PC, aplicando el programa SPSS 10.0. Según la presentación de los datos se han aplicado los siguientes métodos estadísticos: estudio descriptivo, contraste de hipótesis para medias, contraste de hipótesis para proporciones.

Resultados y discusión

El mayor gasto energético en tiempo libre (GETL) en (kcal/día), se produce en la franja de edad comprendida entre los 20-24 años, tanto en hombres como en mujeres, ($970,00 \pm 940,78$; y $584,62 \pm 370,92$ kcal/día) respectivamente, El menor GETL (kcal/día), en cambio, corresponde a la franja de edad comprendida entre los 55-59 años, tanto en hombres como en mujeres ($99,33 \pm 193,07$ y $105,94 \pm 187,73$ kcal/día) respectivamente, (ver gráfico 1).

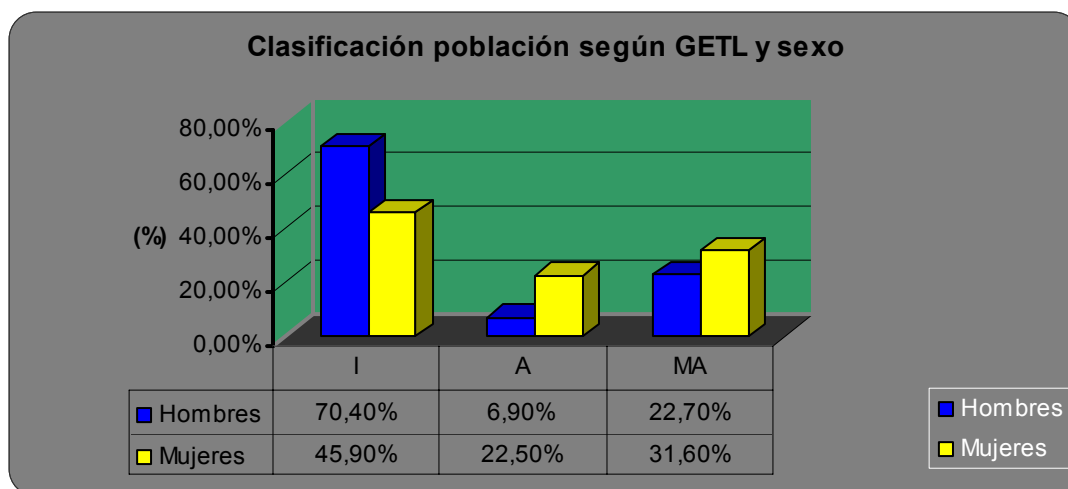
Se observa que en la franja de edad entre 40-49 años, en ambos sexos, se produce un incremento en el GETL respecto a franjas de edad más jóvenes (25-29 años), resultados que no coinciden con los encontrados por García Ferrando (2001), cuando afirma que la edad separa mucho más que el género, la dedicación a actividades físico-deportivas de tiempo libre, aunque anteriormente Stephens et al. (1986), encuentran que en la población canadiense y finlandesa, se observa un aumento de la AF en tiempo libre en los grupos de edad más viejos comparados con los más jóvenes.

Gráfico 1: GETL según sexo y grupos de edad.



Atendiendo al criterio clasificador propuesto por Elosua et al. (1994), que determina que las personas inactivas son aquellas con un gasto energético (GE) menor a 143 kcal/diarias, las activas serán aquellas personas con un GET comprendido entre 143 y 286 kcal/día, y las muy activas serán aquellas personas con un GET mayor de 286 kcal/día, podemos apreciar en el gráfico 2, la clasificación de la población de estudio según su GETL.

Gráfico 2: Clasificación de la población según el GETL y sexo.



Los hombres son más inactivos que las mujeres en su tiempo libre. El 70,4% de los hombres son inactivos en su tiempo libre, mientras que en las mujeres es del 45,9%, (24,5 unidades porcentuales menos). El porcentaje de inactividad de los hombres en nuestro estudio, está muy por encima, a los datos presentados por La Encuesta Nacional de Salud Española, realizada en 1995 por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

A continuación podemos observar la media de los resultados de cada prueba de condición física, en función de la categorización de la población (inactiva, activa o muy activa).

Tabla 1: Resultados (repeticiones) de la prueba de abdominal según la clasificación de la población

CATEGORÍAS	n	Media \pm DE	I.C. 95%
I	140	12,45 \pm 3,73	(11,83 ; 13,08)
A	32	11,90 \pm 4,63	(10,23 ; 13,57)
MA	275	13,07 \pm 3,52	(12,65 ; 13,49)
TOTAL	447	12,79 \pm 3,68	(12,45 ; 13,14)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas.

No encontramos diferencias significativas en los resultados de la prueba de abdominal en función de los diferentes niveles de AF.

Tabla 2: Resultados de la prueba de flexibilidad según la clasificación de la población

CATEGORÍAS	n	Media \pm DE	I.C. 95%
I	140	19,65 \pm 10,56	(17,89 ; 21,42)
A	32	19,73 \pm 9,55	(16,29 ; 23,17)
MA	275	29,42 \pm 9,59	(28,28 ; 30,55)
TOTAL	447	25,66 \pm 10,96	(24,65 ; 26,68)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas.

Encontramos diferencias significativas entre las personas clasificadas como muy activas y las clasificadas como activas e inactivas. Las personas muy activas, presentan entre 7,23 y 12,28 cm., más en la prueba de flexibilidad que las personas inactivas, y entre 5,14 y 14,23 cm., más que las consideradas como activas.

Tabla 3: Resultados de la prueba de salto vertical según la clasificación de la población.

CATEGORÍAS	n	Media ± DE	I.C. 95%
I	140	27,63 ± 11,78	(25,39 ; 29,32)
A	32	28,94 ± 14,52	(23,70 ; 34,17)
MA	275	26,53 ± 11,57	(25,16 ; 27,91)
TOTAL	447	26,96 ± 1,85	(25,86 ; 28,07)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas.

No hay diferencias significativas entre el resultado del salto vertical las diferentes clasificaciones de la población

Tabla 4: Resultados de la prueba de dinamometría según la clasificación de la población

CATEGORÍAS	n	Media ± DE	I.C. 95%
I	140	45,31 ± 11,23	(43,43 ; 47,18)
A	32	43,91 ± 12,97	(39,23 ; 48,58)
MA	275	34,78 ± 12,10	(33,34 ; 36,21)
TOTAL	447	38,73 ± 12,89	(37,53 ; 39,93)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas

Si hay diferencias significativas entre el resultado de la prueba de dinamometría y las diferentes clasificaciones de la población. Así las personas inactivas tienen entre 7,49 y 13,56 kilogramos de fuerza más que las personas muy activas

Tabla 5: Resultados de la prueba de suspensión de brazos según la clasificación de la población

CATEGORÍAS	n	Media ± DE	I.C. 95%
I	140	31,63 ± 20,80	(28,15 ; 35,10)
A	32	27,38 ± 23,19	(19,01 ; 35,74)
MA	275	23,26 ± 20,86	(20,76 ; 25,76)
TOTAL	447	26,22 ± 21,31	(24,22 ; 28,21)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas

Si hay diferencias significativas entre el resultado de la prueba de suspensión de brazos y las diferentes clasificaciones de la población. Así las personas inactivas aguantan en la barra entre 2,99 y 13,75 sg. más que las personas muy activas.

Tabla 6: Resultados de la prueba de test de marcha según la clasificación de la población.

CATEGORÍAS	n	Media ± DE	I.C. 95%
I	140	33,91 ± 9,03	(32,40 ; 35,42)
A	32	34,14 ± 9,89	(30,58 ; 37,71)
MA	275	33,97 ± 7,60	(33,07 ; 34,87)
TOTAL	447	33,96 ± 8,22	(33,20 ; 34,73)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas

No encontramos diferencias significativas entre el resultado obtenido en la prueba de marcha según sean las personas inactivas, activas o muy activas.

Tabla 7: Resultados de la prueba de equilibrio según la clasificación de la población

CATEGORÍAS	n	Media ± DE	I.C. 95%
I	135	2,74 ± 1,65	(2,46 ; 3,02)
A	31	3,19 ± 1,87	(2,51 ; 3,88)
MA	266	3,11 ± 2,06	(2,86 ; 3,35)
TOTAL	432	3,00 ± 1,93	(2,82 ; 3,18)

I: Inactivas; A: Activas; MA: Muy activas

No encontramos diferencias significativas entre los resultados obtenidos en la prueba de equilibrio según sean las personas inactivas, activas o muy activas.

Conclusiones

El hecho de no encontrar diferencias significativas en los resultados de las diferentes pruebas de condición física, a excepción de la prueba de flexibilidad, entre la población clasificada como inactiva, activa o muy activa, puede hacernos pensar que aunque la población objeto de estudio, se consideraba activa o muy activa (concretamente el 68,7% puede considerarse como tal), quizá las características propias de la actividad física desarrollada, no supongan un impacto suficiente, como para inducir mejoras en los diferentes componentes de la condición física relacionada con la salud, corroborando lo que afirman el ACSM (1991:22), y Grosser et al., 1988:12-13), cuando señalan que la práctica de actividad física, inducirá modificaciones específicas en cada componente de la condición física, según sea el tipo, frecuencia, intensidad y duración de ésta. Por ello consideramos interesante valorar no solo el gasto energético sino también, las posibles relaciones entre la realización de actividades catalogadas como ligeras, moderadas o intensas, y los resultados de las diferentes pruebas de condición física.

Bibliografía

- American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. 4th edition. Pennsylvania: Lea and Febiger 1991.
- Consejo de Europa. Comité para el Desarrollo del Deporte y el Instituto UKK de investigación para la promoción de la salud. Eurofit para adultos. Evaluación de la aptitud

física en relación con la salud. Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes 1995.

- Cureton KJ. Commentary on "Children and fitness: a public health perspective". Research Quarterly for Exercise and Sports 1987; 58 (4): 315-20.
- Elosua R., Marrugat J., Molina L., Pons S., Pujol E., and the MARATHON Investigators. Validation of the Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire in Spanish Men. American Journal of Epidemiology 1994; 139: 1197-1209.
- García Ferrando M. Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes 2001.
- Grosser M., Starischka S. Test de la Condición Física. Martínez Roca, Barcelona 1988.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Indicadores de salud. Tercera evaluación en España del programa regional europeo Salud para todos. Madrid, Dirección General de salud pública 1995.
- Shephard RJ. Physical activity, fitness and health: the current consensus. Quest 1995; 47 (3):288-303.
- Stephens T., Craig CL., Ferris BF. Adult physical activity in Canada: Findings from the Canada Fitness Survey. I Can J Public Health 1986; 77:285-290.
- Warburton DER., Gledhill N., Quinney A. Musculoskeletal fitness and health. Canadian Journal Applied Physiology, 2001b; 26 (2): 217-237.
- Warburton DER., Gledhill N., Quinney A. Musculoskeletal fitness and health. Canadian Journal Applied Physiology, 2001; 26(2):217-237.