

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA VIGOROSA EN UNA MUESTRA DE POBLACIÓN INFANTIL ARAGONESA

Eduardo Ibor, José Antonio Julián, Alberto Abarca-Sos
y Javier Zaragoza

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, Universidad de Zaragoza.

Correspondencia: eiborb@unizar.es

INTRODUCCIÓN

Recientes evidencias científicas destacan que para obtener los mayores beneficios en la salud propia y mejorar el control del peso, se recomienda la Actividad Física Moderada Vigorosa, AFMV (Biddle et al., 2010).

De los estudios realizados en nuestro país, resaltaríamos el de Aznar et al., (2010), donde con una muestra de población infantil y adolescente entre 9 y 15 años, los niños de 9 años se mostraron más activos que los de 15, cumpliendo algunos de ellos las recomendaciones de 60 minutos de AFMV diaria. De igual manera los chicos de población infantil fueron más activos entre semana, siendo el grupo de chicas adolescentes los que mostraron menores NAFH.

Por último, recientes estudios en población infantil, detallan que sólo el 22,2 % de la muestra cumplía las recomendaciones a nivel internacional, Martínez et al., (2012), coincidiendo con estudios internacionales de metodología similar realizados en población americana (Troiano et al., 2008; Trost et al., 2002), donde se mostraba que menos de la mitad de los niños y niñas entre 6 y 11 años cumplían con las recomendaciones de AF saludable.

Los objetivos de este trabajo son:

- 1.- Investigar las diferencias de práctica de AFMV entre semana y el fin de semana según el género.
- 2.- Describir el grado de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de AF según el género.

MÉTODO

Participantes

Tres centros escolares de Aragón fueron invitados a participar en el estudio. Dos centros pertenecientes a la provincia de Huesca, C.E.I.P. Ramón y Cajal de Ayerbe y C.E.I.P. Santos Samper de Almudévar, junto con un colegio de la provincia de Zaragoza, más concretamente Colegio Público San Roque de María de Huerva.

De una muestra inicial de 159 alumnos de tercer ciclo de primaria, 144 dieron su consentimiento por escrito para participar en la investigación. Finalmente 13 de ellos fueron eliminados del estudio por fallos en el registro de los acelerómetros o por no cumplir los criterios de inclusión (Trost et al., 2005; Rowlands, 2008).

La muestra final estaba formada por 69 chicos y 62 chicas con edades comprendidas entre los 10-12 años (Edad $M=11.22\pm 0.64$).

Variables e instrumentos:

La variable AFMV de cada participante fue medida de manera objetiva utilizando como instrumento el acelerómetro GT3X (Actigraph, Pensacola, Florida, EEUU) durante un periodo continuo de 8 días.

Procedimiento

Las tomas de datos se realizaron del 17 al 25 de Marzo de 2014 en los Colegios Santos Samper de Almudévar y Ramón y Cajal de Ayerbe en una primera tanda. En la segunda tanda se monitorizó el primer grupo de alumnos del Colegio San Roque de María de Huerva, del 1 al 9 de Abril de 2014. La tercera y última tanda se realizó del 24 al 30 de Abril de 2014 también en María de Huerva.

Análisis de datos

Se realizó un análisis de los descriptivos de toda la muestra para conocer los minutos acumulados en las diferentes intensidades. Centrándonos en la AFMV, se realizó la prueba T-Student para dicha intensidad de práctica como variable dependiente y la variable "género" como variable independiente. A su vez, se realizaron análisis descriptivos para obtener los porcentajes de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de actividad física.

RESULTADOS

- La AFMV por género y periodo semanal tipo de día.

- Los chicos de la muestra de población infantil realizaron una media de 72.62 minutos de AFMV en días escolares y 65.39 minutos el fin de semana, mientras que las chicas realizaron una media de 54.81 minutos en días escolares y 53.18 minutos el fin de semana.
- Encontramos diferencias significativas en cuanto a minutos de práctica de AFMV dentro del grupo de los chicos con diferencias con respecto a la media de los días escolares de 22.80 minutos ($p<.039$) y 31.73 minutos el fin de semana ($p<.032$).

- Encontramos diferencias significativas ($p < .001$) en la AFMV registrada entre semana y en el cómputo global, siendo las diferencias menores, pero igualmente significativas en la AFMV registrada en el fin de semana, ($p < .025$).
 - Los chicos cumplen la recomendación de AFMV todos los días entre semana excepto el lunes, mientras que las chicas sólo cumplen la recomendación dos días entre semana, encontrando diferencias significativas por género todos los días de la semana excepto el domingo.
- Cumplimiento de las recomendaciones de AF.
- El 56.6 % de la muestra total cumplieron las recomendaciones de 60 minutos de AFMV al día entre semana, por un 53.4 % que cumplieron la recomendación durante el fin de semana.
 - Por género, el 73.5 % de los chicos cumplieron la recomendación entre semana, por un 35.5% de las chicas. Durante el fin de semana, el 61.0 % de los chicos cumplieron la recomendación por un 42.3 % de las chicas.

DISCUSIÓN

Las diferencias significativas encontradas en el grupo de los chicos, con unas desviaciones tan amplias en cuanto a minutos de práctica de AFMV, 22.80 minutos entre semana y 31.73 minutos el fin de semana, nos indican que hay sujetos que apenas realizan AFMV, mientras que otros acumulan más minutos de AFMV y gasto energético posiblemente por los entrenamientos y competiciones deportivas en las que participan, Hernández et al., (2009).

Se encontraron diferencias significativas en cuanto al género en los periodos de entre semana, fin de semana y en el cómputo global de la misma. Los resultados están en la línea de estudios anteriores realizados en población infantil (Laguna et al., 2011; Aznar et al., 2010).

Los datos de nuestro estudio muestran que un alto porcentaje de los chicos cumplen las recomendaciones, estando el de las chicas muy por debajo del 50%. Estos resultados son muy similares a los del estudio de Aznar et al., (2010) donde el 78 % de los chicos de 9 años cumplía las recomendaciones entre semana, por un 57 % de las chicas. Durante el fin de semana, el 67 % de los chicos cumplieron con las recomendaciones internacionales, por un 38 % de las chicas.

REFERENCIAS

Aznar, S., Naylor, P. J., Silva, P., Pérez, M., Angulo, T., Laguna, ... López-Chicharro, J. (2010). Patterns of physical activity in Spanish children: A descriptive

- pilot study. *Child: Care, Health and Development*, 37(3), 322-328. doi: 10.1111/j.1365-2214.2010.01175.x
- Biddle, S.J., Pearson, N., Ross, G.M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51, 345-351. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.07.018
- Hernández-Estopañan, L. A. (2009). *Análisis de la actividad física en escolares de la ciudad de Zaragoza en edades comprendidas entre los 10 y 14 años*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Laguna, M., Lara, M.T., & Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS1. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.
- Martínez, J., Contreras, O.R., Aznar, S., & Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de tercer ciclo de educación primaria: Actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Ramirez, E., Hilland, T.A., Foweather, L., Fernández, E., & Fairclough, S.T. (2013). Weekday and weekend patterns of physical activity and sedentary time among Liverpool and Madrid youth. *European Journal of Sport Science*, 1-7. Publicación anticipada en internet. doi 10.1080/17461391.2013.827242.
- Troiano, R.P., Berrigan, D., Dodd, K.W., Mâsse, L.C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181-188. doi: 10.1249/mss.0b013e31815a51b3.