

las propuestas que los maestros de EF llevarían a cabo para mejorar los hábitos físico-deportivos de los alumnos.

**Métodos.** Participaron 10 maestros de EF de 4 CEIPs del municipio de Soria, con una experiencia media de 25,86 ( $\pm 9,12$ ) años trabajados en la docencia. Se administró un cuestionario de diez preguntas abiertas y cerradas. Una vez recogidos los cuestionarios se transcribieron las respuestas y se procedió al análisis cualitativo a través del software científico ATLAS.ti.

**Resultados.** El 50% de los maestros considera que existe relación entre la práctica de actividad físico-deportiva extraescolar de los alumnos y su desarrollo madurativo, el 30% no responde a la pregunta y el 20% dice que existe cierta relación.

El 60% de los maestros no trabaja específicamente la adquisición de hábitos de práctica físico-deportiva por parte de los alumnos, el 10% no responde, el 10% responde afirmativamente pero no concreta la manera en que lo hace, y el otro 10% sí lo concreta.

El 10% de los maestros participantes no formula ninguna propuesta con el objetivo de que los niños adquirieran hábitos saludables de práctica físico-deportiva, frente al 90% que sí lo considera oportuno.

**Conclusiones.** El 90% del profesorado considera que los alumnos que practican actividad físico-deportiva extraescolar tienen un nivel de desarrollo mayor. El 20% de los maestros trabaja específicamente la adquisición de hábitos saludables de práctica físico-deportiva. El 90% de los docentes cree conveniente realizar algún tipo de propuesta para mejorar el nivel de práctica de actividad física saludable de los alumnos, y que principalmente sea promovida a nivel institucional.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.062>

### Entrenamiento interválico de alta intensidad junto a vibración y dieta hipocalórica mejoran la composición corporal y el perfil lipídico en adultos obesos

B. Sañudo<sup>a,\*</sup>, J. del Pozo<sup>a</sup>, B. del Pozo<sup>b</sup>, T. Muñoz<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Physical Education and Sport, University of Seville, Seville, Spain

<sup>b</sup> Department of Sport and Exercise Science, University of Auckland, Auckland, New Zealand

Correo electrónico: [bsancor@us.es](mailto:bsancor@us.es) (B. Sañudo).

**Palabras clave:** Ejercicio; HIIT; Obesidad; Masa grasa; Entrenamiento vibratorio

**Objetivo.** Comparar el efecto de un entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) con recuperación pasiva o con vibración de cuerpo entero adicional sobre la composición corporal y el perfil lipídico de adultos obesos y/o con sobrepeso sometidos a una dieta hipocalórica.

**Método.** Cuarenta participantes fueron asignados aleatoriamente a: a) HIIT combinado con vibración y dieta hipocalórica (HIITWBV, n = 13), b) HIIT y dieta (HIIT, n = 14) o c) grupo de control consistente exclusivamente en dieta hipocalórica (CON, n = 13) durante 8 semanas. Los participantes asignados a HIITWBV entrenaron 3 veces por semana durante 8 semanas (6 a 10 series x 1 min de HIIT al 90% FC<sub>máx</sub> seguido de 6 series x 1 min de recuperación entre series con vibración de cuerpo entero a una frecuencia de 18-25 Hz con un desplazamiento pico a pico de 4 mm). El grupo de HIIT y dieta lleva a cabo el entrenamiento HIIT seguido de 2 minutos de recuperación pasiva, mientras que el grupo control continuó con

sus actividades cotidianas, combinadas con la restricción calórica. Al inicio del estudio y después de las 8 semanas, la composición corporal (porcentaje de grasa corporal y la masa libre de grasa) y los índices bioquímicos (glucosa, colesterol total, lipoproteínas de alta densidad (HDL) y los triglicéridos) fueron determinados.

**Resultados.** Después de 8 semanas de intervención el porcentaje de grasa corporal se redujo significativamente ( $p < 0,05$ ) y tanto los triglicéridos como el colesterol total disminuyó en el grupo HIITWBV ( $p < 0,05$ ), pero no en el resto.

**Conclusión.** Este estudio demuestra que un entrenamiento HIIT combinado con vibración en los procesos de descanso y una dieta hipocalórica, puede mejorar la masa grasa y perfil lipídico global en comparación con un entrenamiento HIIT con dieta o dieta hipocalórica exclusivamente en individuos con sobrepeso y/u obesidad.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.063>

### Efecto de la precipitación y el periodo estacional sobre los patrones de desplazamiento al centro educativo en niños y adolescentes de Granada

J.M. Segura<sup>\*</sup>, M. Herrador-Colmenero, B. Martínez-Téllez, P. Chillón

Facultad de Ciencias del Deporte. Departamento de Educación Física. Universidad de Granada. Granada. España

Correo electrónico: [jmsegdia@outlook.com](mailto:jmsegridia@outlook.com) (J.M. Segura).

**Palabras clave:** Actividad física; Desplazamiento activo; Jóvenes; Condiciones Climatológicas; Estacionalidad

**Objetivo.** El desplazamiento activo (ir andando y en bicicleta) conlleva implicaciones positivas para la salud. Variables ambientales como la climatología podría influir en dicho comportamiento. El objetivo es estudiar la influencia de la precipitación en forma de lluvia y del periodo estacional, en el modo de desplazamiento al colegio e instituto en niños y adolescentes de la ciudad de Granada.

**Método.** Participaron un total de 384 estudiantes niños (n = 166 en otoño, n = 103 en invierno y n = 105 en primavera) y adolescentes (n = 218 en otoño, n = 216 en invierno y n = 185 en primavera) entre 8 y 18 años de 2 centros (colegio e instituto) de la capital granadina. Los participantes completaron un cuestionario sobre el modo de desplazamiento semanal en las tres estaciones del año. Los datos de precipitación en estas tres semanas fueron obtenidos desde la Agencia Estatal de Meteorología. Las asociaciones entre la precipitación y la estación con el modo de desplazamiento activo al colegio se estudió mediante el test Mc Nemar.

**Resultados.** A nivel general, no se encontraron asociaciones significativas entre la precipitación y el periodo estacional con el modo de desplazamiento de los niños y adolescentes ( $p > 0,05$ ) a excepción de dos asociaciones: a) el efecto positivo de la lluvia en el porcentaje de niños que andan al colegio entre un día lluvioso y un día no lluvioso en primavera ( $p = 0,031$ ) y b) el efecto levemente positivo de la estación en el porcentaje de niños y adolescentes que andan entre otoño e invierno (45,8% y 37,5% andan) y entre otoño y primavera (59,7% y 56%) respectivamente ( $p = 0,07$ ).

**Conclusión.** Las condiciones climatológicas parecen tener poca influencia en el modo de desplazamiento en niños y adolescentes de Granada, pareciendo existir un hábito constante en dicho comportamiento a lo largo del curso académico.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.064>