

Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid

C. Serrano Zarceño, S. Belmonte Cortés, S. Granada de la Orden

Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención. Dirección General de Atención Primaria. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Palabras clave: Actividad física; Estilo de vida saludable; Promoción de la salud; Universitarios

Objetivo. Analizar la percepción que los estudiantes de las universidades madrileñas tienen acerca de mantener hábitos saludables, evaluando la frecuencia de realización de actividad física o deportiva.

Metodología. Estudio transversal descriptivo sobre una muestra de 1.406 universitarios, 987 de universidades públicas y 419 de universidades privadas, utilizando un cuestionario semiestructurado de 37 preguntas.

Resultados. El 47,7% de los universitarios considera que mantiene un estilo de vida saludable, siendo esta percepción más positiva en los hombres, 49,6% frente al 46,1% de las mujeres. Un 75,3% de los encuestados opina que practicar actividad física con regularidad es un aspecto que configura un estilo de vida saludable.

El 70% de los consultados, afirma llevar una vida activa. Un 46,8% dice caminar durante más de media hora continuada a diario, siendo los hombres quienes lo realizan con una mayor frecuencia (52,8% frente a 41,5% de las mujeres). En cuanto a la práctica de alguna actividad física deportiva en su tiempo libre, sólo el 11,2% de los encuestados (14,8% de los hombres frente al 8% de las mujeres) declara realizarlo a diario y un 42,6% indica realizarlo una o varias veces a la semana. El 36,2% de los universitarios (46,7% de las mujeres frente al 24,6% de los hombres) admite no realizar ningún tipo de deporte en su tiempo libre.

Conclusiones. Tres de cada cuatro universitarios encuestados considera que para llevar un estilo de vida saludable es necesario practicar actividad física, sin embargo, casi la mitad de las universitarias admite no realizar ningún tipo de actividad física o deporte en su tiempo libre. Este estudio pone de manifiesto la necesidad de que las universidades tomen parte responsable en las acciones de promoción de implantación de hábitos de vida saludables, en cuanto a la práctica de actividad física de manera regular, e incluirse en planes de promoción de la salud.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.065>

¿Para qué realizar una evaluación de la fiabilidad? Un caso práctico: el sistema isocinético Genu 3

M.A. Soria-Gila*, I.J. Bautista, I. Chiroso, L.J. Chiroso

CTS-642. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada
Correo electrónico: ma88@correo.ugr.es (M.A. Soria-Gila).

Palabras clave: Fiabilidad; Error; Consistencia; Precisión; Reproducibilidad

Objetivo. Los objetivos de esta investigación fueron interpretar los coeficientes de fiabilidad relativa y absoluta de las variables isocinéticas medidas en los músculos extensores y flexores de la rodilla. Y seleccionar la variable más representativa de la realidad.

Método. Veintiún sujetos varones, estudiantes de Ciencias del Deporte participaron en la investigación. Se ejecutaron dos sesiones de familiarización previas. Posteriormente, se realizaron dos

evaluaciones en las que la velocidad fue aleatorizada (60, 180 y 240°/s). Las variables estudiadas fueron el torque máximo (máximo y promedio), trabajo máximo (máximo y promedio) y el ángulo de producción del torque máximo. Para el análisis de la fiabilidad se realizó un ANOVA de medidas repetidas y se calcularon el coeficiente de correlación intraclase (ICC 2,1 y 2,k), el coeficiente de correlación de Pearson (r), el coeficiente de variación (CV), el error sistemático (σ^2_{se}) y el aleatorio (σ^2_{re}). El test t-student se realizó para muestras relacionadas entre las variables promedio y máximas.

Resultados. La fiabilidad relativa fue baja (ICC 2,1=[0,19-0,71]; ICC 2,k=[0,51 - 0,79]; r=[0,19 - 0,74]). Por otro lado, la fiabilidad absoluta fue alta (CV=[1,15-3,69]; σ^2_{se} =[0,89-1,37]; σ^2_{re} =[1,21- 6,36]). En la comparación entre el "máximo" trabajo máximo (σ^2_{se} =0,95; σ^2_{re} =1,25) y el "promedio" del trabajo máximo (σ^2_{se} =0,98; σ^2_{re} =1,35) se mostraron diferencias significativas (t=7,024; p<0,001).

Conclusión. Los índices de fiabilidad relativa reflejaron una escasa variabilidad entre los sujetos. En segundo lugar, los índices de fiabilidad absoluta mostraron una baja variabilidad entre las medidas repetidas individuales. Como consecuencia de las diferencias significativas entre el "promedio" y el "máximo" del trabajo máximo y sus correspondientes medidas de error, se seleccionó el "promedio" como la variable más representativa de la realidad.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.066>

Distance from home to school: A main correlate on the mode of commuting to school

C. Rodríguez-López^{a,*}, Z.M. Salas-Fariña^b, M. Borges-Cosic^a, J. Valencia^{a,b}, M. Herrador-Colmenero^a, J. Medina-Casaubón^b, F.B. Ortega^a, P. Chillón^a

^a PROFITH CTS-977 "PROmoting FITness and Health through physical activity" research group. Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sport Sciences, University of Granada, Granada, Spain. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, Spain

^b Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sport Sciences, University of Granada, Granada, Spain
Correo electrónico: crdiguez@ugr.es (C. Rodríguez-López).

Keywords: Active travel; Active commuting; Distance; Children; Walking to school

Objective. The objectives of this study were: a) to analyse the association between mode of commuting to school (i.e., active vs passive) and the distance from home to school; b) to identify the criterion distance below which young people are more likely to walk to school and c) to analyse if this distance changes regarding the gender, age and area of residence.

Method. A total of 6004 scholars between 8 to 18 years old from 39 schools from Granada, Almería and Murcia participated in this study. It was a cross-sectional study carried out in November 2012. Scholars self-reported a questionnaire asking about mode of commuting to school and their family postal address. The distance between their homes and school was calculated using the shortest walking distance on Google Maps. T-Student, Mann-Whitney test and Chi-Square test were used to study the mode of commuting variables to/from the school regarding gender (female/male), educational stage (primary/secondary) and area of residence (urban/rural). Associations between active commuting and distance were examined using ROC curves analysis separately for gender, educational stage and area of residence.