

## 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](mailto: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 ( $\sigma^2_{se}$ ) y el aleatorio ( $\sigma^2_{re}$ ). 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];  $\sigma^2_{se}$ =[0,89-1,37];  $\sigma^2_{re}$ =[1,21- 6,36]). En la comparación entre el "máximo" trabajo máximo ( $\sigma^2_{se}$ =0,95;  $\sigma^2_{re}$ = 1,25) y el "promedio" del trabajo máximo ( $\sigma^2_{se}$ =0,98;  $\sigma^2_{re}$ = 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<sup>a,\*</sup>, Z.M. Salas-Fariña<sup>b</sup>, M. Borges-Cosic<sup>a</sup>, J. Valencia<sup>a,b</sup>, M. Herrador-Colmenero<sup>a</sup>, J. Medina-Casaubón<sup>b</sup>, F.B. Ortega<sup>a</sup>, P. Chillón<sup>a</sup>

<sup>a</sup> 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

<sup>b</sup> Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sport Sciences, University of Granada, Granada, Spain  
Correo electrónico: [crdiguez@ugr.es](mailto: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.

**Results.** Nearly 61% of scholars commuted actively (mainly walking) to school, reporting higher results in Primary stage and in urban area. The criterion distance for walking to school for all participants was 1250m, for females and males participants was 1250m and 1350m respectively, for primary and secondary participants was 875m and 1350m respectively and for urban and rural participants was 1250m and 1350m respectively.

**Conclusion.** The criterion distance from home to school was 1250m among Spanish students, which is an important correlate of transport mode to school. Future interventions to promote active commuting should consider the distance that young people walk.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.067>

### Relación entre nivel de estudios de los padres y condición física de los escolares. Diferencias de género

C. Torrijos Niño<sup>a,\*</sup>, M.J. Pardo Guijarro<sup>a,b</sup>, M. Solera Martínez<sup>a</sup>, R. Gulías Gómez<sup>c</sup>, S. Amador Ruiz<sup>c</sup>, N.M. Arias Palencia<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> Centro de Estudios Socio-Sanitarios. Universidad de Castilla-La Mancha

<sup>b</sup> Facultad de Educación de Cuenca. Universidad de Castilla-La Mancha

<sup>c</sup> Facultad de Educación de Ciudad Real. Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico: [coraltn88@hotmail.com](mailto:coraltn88@hotmail.com) (C.T. Niño).

**Palabras clave:** Nivel socioeconómico; Condición física; Escolares; Género

**Objetivo.** El objetivo principal de este estudio fue examinar las diferencias de género en la relación entre el nivel de estudios de los padres y el nivel de condición física de sus hijos.

**Método.** Estudio transversal que incluyó 535 escolares de 4º y 5º de Educación Primaria de la provincia de Cuenca, procedentes de un ensayo de campo randomizado por clusters (MOVI-2). Se midió el nivel de estudios de los padres mediante un cuestionario para conocer el nivel educativo más alto obtenido de la familia (padre o madre). Mediante la batería Alpha se midieron tres componentes de la condición física relacionados con la salud (capacidad cardiorrespiratoria, velocidad/agilidad y fuerza muscular). Las diferencias de medias de la condición física por categorías de nivel educativo de los padres fueron analizadas mediante modelo ANCOVA controlando por edad e índice de masa corporal, por sexo.

**Resultados.** No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la media de la condición física por categorías de nivel educativo de los padres. Por sexo, los chicos obtienen mejores niveles de condición física que las chicas en cada una de las categorías de nivel de estudios de los padres ( $p < 0,05$ ).

**Conclusión.** El nivel de estudios de los padres no es un factor determinante del nivel de condición física de sus hijos. La relación directa existente entre la cantidad y la intensidad de la actividad física con las mejoras en la condición física, unida a que los chicos son más propensos a participar en actividades deportivas que las chicas, podría explicar los mejores niveles de condición física en chicos en todos los estratos sociales. Debido a la importancia de la actividad física sobre nuestra salud, toda la comunidad educativa debería encontrar nuevas maneras de incentivar el ejercicio vigoroso y la actividad física en el subgrupo femenino.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.068>

### La escala de imagen corporal de Thompson y Gray (1995) es también fiable y válida entre los adolescentes

J. Viciano<sup>a</sup>, D. Mayorga-Vega<sup>b,\*</sup>, A.C. Martínez-Baena<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, España

<sup>b</sup> Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, España

<sup>c</sup> Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España  
Correo electrónico: [dmayorgavega@gmail.com](mailto:dmayorgavega@gmail.com) (D. Mayorga-Vega).

**Palabras clave:** Imagen percibida; Fiabilidad test-retest; Validez convergente; Jóvenes; Edad escolar

**Objetivo.** El objetivo de este estudio fue examinar la fiabilidad test-retest y validez de la escala de imagen corporal de Thompson y Gray (1995) entre los adolescentes.

**Método.** *Muestra 1 (fiabilidad).* 155 adolescentes, 97 varones y 58 mujeres, de 13 a 14 años cumplimentaron la escala de imagen corporal en dos ocasiones con 10 semanas de separación. *Muestra 2 (validez).* A un total de 352 adolescentes, 199 varones y 170 mujeres, de 12 a 16 años se le midieron el peso, talla y perímetro de cintura. Posteriormente, cumplimentaron la escala de imagen corporal y la dimensión de grasa corporal percibida de la versión corta del cuestionario *Physical Self Description Questionnaire (PSDQ)*.

**Resultados.** *Fiabilidad.* Se obtuvieron valores adecuados de fiabilidad test-retest tanto en varones [ICC=0,82 (0,73-0,88); LOA=0,00 ± 1,70] como en mujeres [ICC=0,82 (0,69-0,89); LOA=0,17 ± 1,49]. *Validez.* Los resultados del coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) para la validez también fueron adecuados: índice de masa corporal, varones  $r=0,71$  ( $p < 0,001$ ) y mujeres  $r=0,68$  ( $p < 0,001$ ); perímetro de cintura, varones  $r=0,67$  ( $p < 0,001$ ) y mujeres  $r=0,62$  ( $p < 0,001$ ); grasa corporal percibida, varones  $r=-0,69$  ( $p < 0,001$ ) y mujeres  $r=-0,64$  ( $p < 0,001$ ).

**Conclusiones.** Los resultados nos permiten confirmar que la escala de imagen corporal de Thompson y Gray (1995) también podría usarse para evaluar la imagen corporal percibida de los adolescentes.

### Agradecimientos

Daniel Mayorga-Vega recibe una ayuda del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España (AP2010-5905).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.069>

### Evaluación de la actividad física y predictores relacionados en escolares de entre 10 y 16 años de Mallorca

J. Vidal-Conti<sup>\*</sup>, P.A. Borràs, J. Cantallops, A. Muntaner, P. Palou

Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universitat de les Illes Balears. España

Correo electrónico: [josep.vidal@uib.es](mailto:josep.vidal@uib.es) (J. Vidal-Conti).

**Palabras clave:** Actividad física; Adolescencia; Salud escolar; Islas Baleares

**Objetivo.** Los efectos positivos de la actividad física sobre la salud y el bienestar, tanto a corto como a largo plazo, están