

Programa con podómetro para incrementar el ejercicio físico de adolescentes con exceso de peso

Alberto Grao-Cruces¹, José E. Moral-García², Emilio J. Martínez-López³

¹Universidad Pablo de Olavide, Facultad del Deporte. ²Universidad Pontificia de Salamanca, Facultad de Educación. ³Universidad de Jaén, Facultad de Ciencias de la Educación.

Recibido: 03.10.2013
Aceptado: 28.01.2014

Resumen

Introducción: La obesidad, problema incrementado por el sedentarismo, se ha convertido en la epidemia del siglo XXI. Preocupa especialmente entre los más jóvenes. El podómetro ha demostrado ser un instrumento útil para fomentar la actividad física (AF) en diversas poblaciones. El objetivo del estudio fue conocer el efecto de una intervención con podómetro dirigida al alumnado con sobrepeso.

Material y métodos: Estudio de medidas repetidas de tres semanas de duración. Participaron 101 adolescentes con sobrepeso, distribuidos en tres grupos: G1 (n=34) que portaron podómetro (Omron HJ-152-E) de su propiedad y tuvieron un programa de pasos con repercusión en la calificación de Educación Física (mínimo de 12.000 y 10.000 pasos/día para chicos y chicas, respectivamente); G2 (n=34) ídem pero con podómetro prestado y G3 (n=33) quienes llevaron podómetro prestado sin ningún programa asociado. Se realizaron análisis descriptivos, análisis ANOVA del modelo lineal general y Prueba T.

Resultados: El promedio de pasos/día fue de 11.236 y supuso de media 5.955 m para el total de la muestra. Se encontró una menor cantidad de pasos y espacio recorrido durante el fin de semana respecto a días laborables para el conjunto de la muestra ($p < 0,05$), así como en la última semana de tratamiento en comparación a la primera ($p < 0,05$). No se hallaron diferencias entre grupos para estas variables, a excepción del mayor número de pasos/día que reportaron en la primera semana de tratamiento los escolares con programa de pasos y podómetro prestado respecto al grupo que sólo portó podómetro ($p < 0,05$).

Conclusiones: Un programa de pasos asociado al uso del podómetro puede incrementar la cantidad diaria de pasos y espacio recorrido en adolescentes con sobrepeso. Estos indicadores de AF disminuyen durante el fin de semana respecto a los días laborables y descienden al final de la intervención.

Palabras clave:

Actividad física.
Adolescentes.
Educación física.
Podómetro. Sobrepeso.

Key words:

Physical activity.
Adolescents.
Physical education.
Pedometer. Overweight.

Pedometer program to increase exercise in overweight adolescents

Summary

Background: Obesity is a problem increased by sedentary lifestyle that has become the epidemic of the XXI century. It worries especially among younger. Pedometer has proved a useful tool for promoting physical activity in various populations. The aim of this study was to know the effect of an intervention directed at overweight students.

Method: Repeated measures study of three-week. It involved 101 overweight adolescents, who were divided into three groups: G1 (n=34) who carried own pedometers (Omron HJ-152-E), and they followed a step program with impact on the Physical Education mark; G2 (n=34) ditto but they carried borrowed pedometers; and G3 (n=33) who carried pedometer without any associated program. Descriptive analyzes, ANOVA of the general linear model and T test were performed.

Results: Mean of step/day was 11.236 which accounted a mean of 5.955 m for the total sample. We found fewer steps and distance travelled during the weekend compared to weekdays for the whole sample ($p < 0.05$), and in the last week of treatment compared to the first ($p < 0.05$). No differences were found between groups for these variables, except in the highest number of steps/day reported for adolescents who had step program, and own pedometer in the first week of treatment compared to the group that only carried pedometer ($p < 0.05$).

Conclusions: A program of steps associated with pedometer use can increase the daily number of steps and distance travelled for overweight teens. These physical activity indicators decrease during the weekend compared to weekdays, and descend at the end of the intervention.

El estudio recibió el apoyo del Programa de Formación de Profesorado Universitario, implementado por el Gobierno de España, Ministerio de Educación (AP-2009-3829).

Correspondencia: Alberto Grao-Cruces
E-mail: agracru@upo.es