

Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca

José R. Serra Puyal^{1,2}

¹IES Martínez Vargas. Barbastro (Huesca). ²Universidad de Zaragoza.

Recibido: 09.09.2013

Aceptado: 29.01.2014

Resumen

Introducción: Este estudio trata de analizar cuáles son las características de la práctica de actividad física durante el recreo escolar y estimar su gasto energético de una muestra de adolescentes de la Provincia de Huesca, y si este periodo escolar puede ser una oportunidad para realizar actividad física y acercar a los adolescentes a las recomendaciones internacionales sobre la realización de actividad física.

Métodos: La muestra la formaron 831 sujetos de todos los institutos de la provincia de Huesca, (45,7% hombres y 54,3% mujeres, de una edad media de 13,8 (DS 1,4 años). Para la toma de datos mediante un entrevistador, se utilizó una adaptación del cuestionario "Four by one-day Physical Activity Questionnaire". Este cuestionario se suministró 2 veces en jornada laboral y dos en fin de semana.

Resultados: Se obtuvieron diferencias significativas ($p < 0,05$) en el gasto energético estimado de los hombres frente a las mujeres y también para la estación climática, mayor en la primavera frente a la de invierno. No encontramos diferencias significativas ($p < 0,05$) respecto a la edad, si bien, son los sujetos del primer ciclo los que mayor gasto energético alcanzaron.

Conclusiones: Los niveles de actividad física habitual de los adolescentes durante el periodo del recreo escolar están en sintonía con los obtenidos por otros estudios nacionales e internacionales que han utilizado la misma metodología y estos resultados siguen el mismo patrón a los alcanzados durante todo el periodo anual estudiado. Destaca el cambio de comportamiento observado entre los sujetos del género masculino en diferentes estaciones climáticas, contrariamente al demostrado por el género femenino.

Palabras clave:

Recreos. Adolescentes.
Niveles de actividad física.
Promoción del ejercicio.

Analysis of the physical activity practice during the playground time of teenagers of Huesca province

Summary

Background: This analysis try to evaluate what are the features of the physical activity practice during school recess and estimated the caloric burn of a teenager sample of Huesca province, and evaluate if this time could be an opportunity to develop a physical activity for teenagers to follow the International guidelines regarding physical activity practice.

Method: The sample analysis was composed by 831 individuals from Huesca province High School (45,7% men, 54,3% women), average 13,8 years old (DS 1,4 years). Capture of the data has been done by an interviewer that use a customize version of "Four by one-day Physical Activity Questionnaire". The survey was delivered two times during labor shift and two more on weekends.

Results: we got significant differences ($p < 0.05$) of energy estimated of men vs women and for the different seasons, higher in spring vs winter. We didn't find significant differences ($p < 0.05$) on age, although students from first cycle reached the highest energy consumption.

Conclusions: The regular physical activity levels of teenagers during playground time are aligned with the results got from other national and international research using the same methodology and they follow the same pattern to the ones reached during an annual period sample. To highlight the behavior change detected on male gender subjects during the different seasons, opposite to the female gender subjects.

Key words:

Playground.
Teenagers.
Physical activity levels.
Promoting exercise.

Correspondencia: José R. Serra Puyal

E-mail: jrserra@unizar.es