

Asociación entre la actividad física extraescolar con la condición física, estilo de vida y expediente

Cesar I. Fernandez-Lazaro^{1,2}, Diego Fernández-Lázaro^{1,3}

¹Departamento de Biología Celular, Genética, Histología y Farmacología. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Valladolid. Campus de Soria. Soria. ²Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad de Navarra. IdiSNA. Pamplona. ³Grupo de Investigación en Neurobiología. Facultad de Medicina. Universidad de Valladolid. Valladolid.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00115

Recibido: 29/10/2021
Aceptado: 26/11/2021

Resumen

Introducción: El deporte extraescolar representa una estrategia para aumentar las horas de actividad física (AF) y estimular hábitos saludables. El objetivo del estudio fue evaluar la asociación de la AF extraescolar con la condición física (CF), el estilo de vida, la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), y el expediente.

Material y método: Los participantes 199 escolares (51,3% niñas) con una edad media de 9,9 (desviación estándar [DE] 1,4) años de 3 colegios de Soria, cumplimentaron cuestionarios validados para recoger hábitos de práctica deportiva y el estilo de vida. Se realizaron diferentes pruebas para evaluar la CF y el centro proporcionó información sobre el expediente académico.

Resultado: La media de horas semanales de AF practicada por el total de la muestra fue de 3,3 (DE 1,6) horas, y el 51,3% de los escolares realizaban AF extraescolar. Los resultados del estudio demostraron diferencias significativas ($p < 0,05$) en el índice de masa corporal, las horas de pantalla, y el expediente académico entre los alumnos de que realizan AF extraescolar y los que no la practicaban. Se observó una correlación negativa moderada entre las horas de AF semanales y las horas de pantalla semanales ($r = -0,46$, $p < 0,001$) y positiva moderadamente fuerte para el expediente académico ($r = 0,56$, $p < 0,001$). El modelo logístico de regresión multivariada determinó que los niños tienen una probabilidad más elevada de practicar AF (odds ratio [OR] 3,59, intervalo de confianza [IC] 95% 1,17-11,05) que las niñas. Además, la realización de AF extraescolar, se asoció significativamente con un menor número de horas de pantalla semanales (OR 0,68, IC 95% 0,57-1,81) y con un mejor expediente académico (OR 3,63, IC 95% 2,07-6,37).

Conclusión: Estos resultados refuerzan la necesidad de establecer estrategias de promoción y de gestión de entornos, que favorezcan el aumento de la AF extraescolar.

Palabras clave:

Actividad física. Extraescolares.
Horas de pantalla. Rendimiento académico. Calidad de vida relacionada con la salud. Condición física.

Impact/relationship of extracurricular physical activity practice on physical fitness, lifestyle, and academic record

Summary

Introduction: The practice of physical activity (PA) triggers positive adaptations on health. Extracurricular sport activities represent a strategy to increase hours of PA. The aim of this study was to evaluate the impact of extracurricular PA on physical condition (PC), health-related quality of life (HRQoL), screen time, and academic level.

Material and method: In collaboration with three educational centers of Soria, the participants of the study completed several validated questionnaires related to PA information and lifestyle. Different physical tests were conducted to assess pupils' PC and the centers provided information related to academics.

Result: A total of 199 students (51.3% females), mean age 9.9 (standard deviation [ED] 1.4) years, were included in the study. Average weekly of PA hours was 3.3 (DE 1.6), and 51.3% of the pupils performed extracurricular sport activities. The results of the study showed statistically differences ($P < 0.05$) on body mass index, screening time, and academic records between those pupils that performed extracurricular sport activities and those that did not perform any extracurricular activity. We observed a moderate negative correlation between weekly PA hours and screen time ($r = -0.46$, $P < 0.001$) and a moderate strong positive correlation for academic records ($r = 0.56$, $P < 0.001$). The multivariate logistic regression model revealed that boys had a higher likelihood (odds ratio [OR] 3.59, confidence interval [CI] 95% 1.17-11.05) of practicing extracurricular sport activities compared to girls. Moreover, practicing extracurricular sport activities was significantly associated with lower screen time (OR 0.68, CI 95% 0.57-1.81) and better performance on academics (OR 3.63, CI 95% 2.07-6.37).

Conclusion: Our results reinforce the need to develop strategies for the promotion and management of environments that promote extracurricular sport activities.

Key words:

Physical activity. Extracurricular.
Screen time. Academic performance.
Health-related quality of life.
Physical condition.

Primer Premio a la mejor comunicación científica del XVIII Congreso Internacional de Medicina del Deporte, Murcia 2021

Correspondencia: Diego Fernández-Lázaro

E-mail: diego.fernandez.lazaro@uva.es