Sedentarismo y prácticas de actividad física extraescolar en alumnas de colegios secundarios de gestión privada de la ciudad de Catamarca.

Gregorat Juan J (\*); Peirano Verónica; Gershani Pedro A.

(\*)Instituto Superior de Educación Física de Catamarca (Argentina).

Resumen

El sedentarismo es definido como la escasa o insuficiente práctica de actividad física, y estando arraigado fuertemente a las sociedades modernas, impacta directamente sobre la salud de las personas. Este mal hábito es mayormente observado en mujeres y aumenta a medida que la edad avanza. Teniendo en cuenta a la adolescencia como un momento crítico y vulnerable a cambios en las conductas y costumbres de los individuos, fue planteado como objetivo en el presente estudio determinar el nivel de sedentarismo en una muestra no probabilística de alumnas de nivel secundario perteneciente a Colegios de gestión Privada de la ciudad de Catamarca (ASCP). Así también se propuso indagar sobre aspectos relacionados al interés en la práctica de actividad física y deportiva extraescolar (AFDEx). Para ello, se aplicó una encuesta a 98 alumnas de entre 12 a 17 años de edad, y se determinó si éstas eran sedentarias o activas en función a si practicaban o no AFDEx. El 49% de las alumnas encuestadas fueron sedentarias. No obstante la gran proporción de alumnas sedentarias, estas tienen claramente un interés positivo hacia AFDEx. Estos hechos observados nos permiten plantear la necesidad de fomentar la creación de medidas que contrarresten el sedentarismo en la adolescencia, sobre todo en mujeres. Las escuelas o talleres deportivos llevados a cabo en los propios establecimientos pueden ser una acción que ayude a esta finalidad.

Palabras Clave

Sedentarismo; Educación Secundaria.

Introducción

Actualmente, gracias a numerosos estudios de investigación sobre la temática, es sabido como el sedentarismo, concebido como la escasa o insuficiente práctica de actividad física, se ha instaurado en las sociedades modernas y como dicho hábito impacta sobre aspectos relacionados a la salud de la población en general (Varo & Martinez González 2007; Erdociaín et. al 2005; Zaragoza Casterad et. al 2006; García Perez et. al 2007).

Caracterizando la problemática del sedentarismo podemos afirmar que éste se presenta más frecuentemente en las mujeres (Zaragoza Casterad et. al 2006; Gregorat & Soria 2008; Erdociaín et. al 2005; García Perez et. al 2007; Galvez Casas 2007; Nuviala Nuviala et. al 2003), y que su prevalencia es gradualmente mayor a medida que la vida de las personas avanza en sus diferentes etapas (García Perez et. al 2007; Martinez Lopez et. al 2009). De este modo, la juventud se convierte en un momento ideal para afianzar hábitos de vida saludable como lo es la práctica de actividad física deportiva, en vistas a contrarrestar el sedentarismo y sus nocivos efectos (Zaragoza Casterad et. al 2006).

Lamentablemente, estudios recientes observaron un alto índice de sedentarismo en los jóvenes en nuestra sociedad, marcadamente acentuado en el género femenino (Gregorat & Soria 2008). Sin duda este hecho alerta y conduce a tomar medidas de urgencia para combatir este flagelo. Siendo los establecimientos educativos agentes promotores e iniciadores de la práctica regular de actividad física en niños y jóvenes, estos juegan un rol muy importante a la hora del traslado de este hábito a la vida adulta.

Por ello, proponemos a través del presente estudio determinar algunas características e intereses de la práctica de actividad física y deportiva extraescolar en alumnas de nivel secundario pertenecientes a Colegios de gestión Privada de la ciudad de Catamarca, teniendo en cuenta que estudios anteriores lo habían hecho en el alumnado de Colegios de gestión Pública de la misma Ciudad. De este modo pretendemos dilucidar aspectos del sedentarismo que tengan que ver con variables sociales, económicas y educativas. Nuestro propósito, es generar conclusiones que contribuyan a la toma de medidas de promoción y participación en actividades físicas y deportivas extraescolares en nuestros jóvenes, de modo que se conviertan en acciones de combate en contra del sedentarismo.

Metodología

Para el presente estudio participaron 98 (noventa y ocho) alumnas que cursaban regularmente sus estudios de nivel secundario, pertenecientes a dos diferentes escuelas de gestión privada de la ciudad de San Fernando del Valle de Catamarca, en los cuales el número de matrícula del alumnado es más numeroso. Teniendo en cuenta la población a la cual pertenece la muestra, esta representa un 7,3%, ya que el número de alumnas inscriptas de nivel secundario en ambas escuelas es de 1347. El tipo de diseño del estudio fue transversal y la muestra no probabilística.

Se implementó una encuesta en la cual se indagó sobre la actividad física y/o deportes extraescolares practicados por las alumnas y diferentes aspectos relacionados con el interés hacia dicha práctica. La encuesta, en primera instancia, permitió saber si las alumnas practicaban o no actividad física y/o deportes extraescolares, y clasificar en función a ello a las alumnas en activas y sedentarias.

 En las alumnas activas se indagó sobre la intención de de practicar actividad física o hacer deportes extraescolarmente más días en la semana, y sobre la intención de realizar otros tipos de actividad física extraescolar o deportes, además de la ya practicada.

En el caso de las alumnas sedentarias la encuesta permitía saber la razón por la cual las alumnas creían no practicar actividad física o deportes extraescolares. También se indagó sobre si las alumnas sedentarias habían o no realizado actividad física o deportes extraescolares en el pasado, y por el motivo de abandono de este hábito. Asimismo, y al igual que en las alumnas activas, también la encuesta preguntaba sobre la intención por querer llevar a cabo actividad física o deportes extraescolares.

La edad de las alumnas y fue recolectada por la encuesta permitiendo, a través del estadígrafo Chi Cuadrado (SPSS versión 18), analizar la relación que tenía de dicha variable la práctica de actividad física o deportes extraescolares.

Resultados

En la tabla 1 se muestran las características generales de la encuesta aplicada en alumnas de nivel secundario de escuelas de gestión estatal de la ciudad de Catamarca (ASPC). Hay una tendencia de mayor cantidad de alumnas de los cursos bajos, como ser 1º y 2º año, lo que se refleja en el promedio de la edad. En el gráfico 1 se observa en ASPC la proporción equilibrada entre alumnas que si practican actividad física o deportes extraescolares (AFDex) , las cuales se clasificaron en activas, y las que no, las cuales se clasificaron como sedentarias.

Tabla 1. Características generales de ASPC.

|  |  |
| --- | --- |
| Número total de alumnas encuestadas | 98 |
| Edad (media +/- ds) | 13,6 +/- 1,6 |
| Numero de alumnas activas | 49 |
| Numero de alumnas sedentarias | 47 |

En la tabla 2 se observa claramente que la mayoría de las alumnas activas tiene la intención de hacer AFDEx más veces en la semana, o bien hacer también otro tipo de actividades o deportes, además del practicado.

Tabla 2. Frecuencia de casos y valor porcentual de los aspectos relacionados al interés sobre la AFDEx en alumnas activas de ASPC .

|  |  |
| --- | --- |
| **Más veces por semana** | **Más deporte** |
| si | no | No contesta | si | no |
| 44 (90%) | 3 (6%) | 2 (4%) | 37 (46%) | 12 (24%) |

En cuanto a las alumnas sedentarias de ASPC, vemos en la tabla 3 las causas que ellas respondieron por las cuales no hacen AFDEx, como así también la intención sobre hacer o no AFDEx. Parece ser que la falta de tiempo e instalaciones es la razón por las cuales las alumnas justifican su sedentarismo. En cuanto al ítem que preguntaba sobre la intención de realizar o no AFDEx, a las claras la mayoría posee el deseo de llevar a cabo dicha actividad. En la misma tabla se observa las frecuencia de casos y el valor porcentual de los ítems que indagaban sobre si las alumnas habían realizado AFDEx en el pasado y sus causas de abandono. Vemos que la mayoría de las alumnas sedentarias alguna vez no lo han sido, y aducen a la falta de tiempo como la principal causa del abandono de AFDEx.

Tabla 3. Frecuencia de casos de los ítems relacionados al interés sobre AFDEX de las alumnas sedentarias de ASPC.

|  |  |
| --- | --- |
| **Causas por las cuales no realiza AFDEx** | **¿Haría AFDEx?** |
| No tiempo | No instalaciones | Otras | No contesta | Si | No | No contesta |
| 21 (45%) | 16 (34%) | 7 (15%) | 3 (6%) | 43 (92%) | 2 (4%) | 2 (4%) |
| **¿Hiciste AFDEx?** |  **Causas por las cuales dejó de hacer AFDEx** |
| Si | No | Tiempo | cansancio | distancia | lesiones | gusto | otras | No contesta |
| 39 (83%) | 8 (17%) | 17 (36%) | 4 (9%) | 2 (4%) | 2 (4%) | 5 (11%) | 5 (11%) | 12 (26%) |

En el gráfico 2 se observan las proporciones de alumnas activas y sedentarias en función al grupo etario al que pertenecían. El grupo etario de mayor edad muestra la mayor proporción de alumnas sedentarias, aunque las diferencias no son estadísticamente significativas.

| **Estadísticos de contraste** |
| --- |
|  | 12 -13 años | 14-15 años | 16 a 18 años |
| Chi-cuadrado | 0,016 | 0,417 | 1,174 |
|  |  |  |  |
| Sig. asintót. | 0,899 | 0,518 | 0,279 |
|  |
|  |
|  |

Discusión y Conclusiones

El objetivo del presente estudio fue determinar algunas características y aspectos motivacionales de la práctica de actividad física y deportiva extraescolar, en alumnas de nivel secundario pertenecientes a Colegios de gestión Privada de la ciudad de Catamarca (ASCP), teniendo en cuenta que estudios anteriores lo habían hecho en alumnas de Colegios de gestión Pública de la misma Ciudad (Gregorat & Soria 2008).

La proporción de alumnas secundarias pertenecientes a colegios Privados que son sedentarias fue del 49%. Si contrastamos este valor con el observado en otros estudios que investigaron el sedentarismo en jóvenes de género femenino, nos encontramos que en algunos casos la proporción de jóvenes sedentarias en ASCP fue mayor y en otros fue menor. Como ser, Ruiz et. Al. (2001) publicaron valores ligeramente superiores, más precisamente del 45,6% en jóvenes almerienses de secundaria post obligatoria. Por su parte, Mollá Serrano (2007) publicó valores del 68% en jóvenes que cursaban el 4º año de la escuela secundaria. Similarmente De Hoyo Lora & Sañudo Corrales (2007) encontraron valores del 63% en escolares de 12 a 16 años en Sevilla y Olvera Morales & Jimenez (2008) publicaron una tasa de sedentarismo del 69,4 % en estudiantes universitarias de la ciudad de Veracruz.

Si bien estos contrastes pueden ser tenidos en cuenta para valorar el índice de sedentarismo en ASCP, lógicamente las diferencias pueden en parte estar vinculadas a la manera en la cual se determina el sedentarismo por medio de la encuesta, o bien a las características de la muestra en observación. Por ello, creemos más válida la comparación de ASCP con un estudio realizado anteriormente en alumnas de escuelas secundarias de gestión pública de la ciudad de Catamarca (Gregorat & Soria 2008). En dicho estudio se halló una proporción de alumnas sedentarias del 65%, valor que es significativamente mayor al observado en ASCP.

Por ende, existe un problema real de sedentarismo arraigado en las jóvenes de nuestra sociedad, como así también ocurre en otras sociedades, y este parece ser más acentuado en las jóvenes que pertenecen a escuelas de gestión estatal, pudiendo este hecho estar relacionado a otras causas de origen económico, social o educativos. Coincidiendo con esta observación, Erdociaín et. al (2005) señalaron una ligera tendencia de disminución del sedentarismo a medida que el ingreso familiar era mayor.

Más allá de las comparaciones con otras muestras y con otros estudios, podemos decir que lamentablemente hay un relativamente alto índice de sedentarismo (49%) en las alumnas encuestadas, el cual plantea la necesidad de construir estrategias educativas que promuevan y sostengan el hábito de practicar actividad física y deportes extraescolares, si es que se desea alcanzar los beneficios físicos y psicológicos que dicha práctica conlleva.

El grupo etario de mayor edad de ASCP fue el que mayor proporción de casos de sedentarismo mostró, aunque las diferencias halladas no fueron significativas desde el punto de vista estadístico (gráfico 2). Algunos estudios sobre sedentarismo en jóvenes de género femenino no encuentran relación con la edad (Ruiz et. al 2001). Pero por otra parte, hay estudios que si encuentran una clara influencia de la edad sobre el sedentarismo. Como ser, un estudio de rastreo semanal de práctica de actividad física en alumnas de escuelas primarias y secundarias encontró un claro efecto de la edad sobre dicha práctica a favor de las primeras (Hernandez et. al 2010). Nuviala Nuviala (2003) encontró una clara tendencia a disminuir la cantidad de práctica de actividad física a medida que avanza la edad en un grupo de jovencitas de 10 a 16 años. Asimismo, Zaragoza Casterad et.al (2006) menciona que en la mayoría de los estudios en mujeres indican un alto índice de sedentarismo coincidente con el comienzo de la adolescencia.

Otra vez, creemos que los criterios de determinación del sedentarismo en los diferentes estudios pueden ayudar a explicar la controversia del efecto de la edad sobre dicho hábito de vida. No obstante, y teniendo en cuenta lo encontrado en este estudio, podríamos entonces decir que dicha conducta está instaurada desde el inicio del ciclo secundario y permanece durante el transcurso del tiempo hacia los años superiores, alertando la posibilidad de que el sedentarismo sea una costumbre de por vida, siendo que en líneas generales es aceptado que después de la juventud el índice de sedentarismo es cada vez mayor (García Perez et. al 2001).

En cuanto a las causas por las cuales las jóvenes argumentan no realizar AFE nos encontramos que principalmente estas se deben al hecho de no disponer de tiempo. Este hecho también concuerda con lo encontrado en varios estudios revisados tanto sobre motivos aludidos para no practicar actividad física como así también sobre abandono de dicha actividad en personas jóvenes (Gálvez Casas 2007; Ruiz et. al 2001; Mollá Serrano 2007; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales 2007, Olvera Morales & Jimenz 2008; Erdociaín et. al 2005). Teniendo en cuenta que es una población no trabajadora, creemos que este hecho puede ser una excusa más que una razón, de modo que probablemente el problema sea una mala distribución del tiempo y no a la falta de tiempo en sí mismo. De esta manera, y con la intención de ayudar a organizar e invertir el tiempo de las adolescentes, se podría combatir el sedentarismo desde adentro de las escuelas, implementando de manera obligatoria medidas tales como talleres deportivos o más horas de educación física destinadas a la práctica de actividad física.

En la encuesta se indagó también sobre aspectos que tienen que ver con el interés o con la motivación hacia la práctica de actividades físicas y deportivas. Vemos en líneas generales que tanto sedentarias como activas muestran un interés positivo hacia la práctica de actividades físicas y deportes. Este hecho se ve reflejado en que si tuvieran la posibilidad, la mayoría de las sedentarias harían actividad física y deportes, y la mayoría de las activas llevarían a cabo esta práctica más veces por semana y/u otros deportes además del practicado (tabla 3, 4 y 5). Observaciones similares sobre el interés hacia la práctica de actividad física y deportes han sido halladas en otros estudios, aunque en poblaciones diferentes (Ruiz et. al 2001). También, llamativo es el hecho de que la mayoría de las sedentarias de ASCP han practicado actividad física y deportiva en el pasado. Estas observaciones refuerzan aún más las propuestas de talleres deportivos escolares, ya que a simple vista la motivación o el interés por la práctica de actividad física y deportiva están asegurados.

Bibliografía

* Aranzazu Angeles Galvez Casas (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de abandono de la actividad físico deportiva. Tesis de doctorado. Universidad de Murcia.
* De Hoyo Lora M; Sañudo Corrales B. Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. (2007) *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (26) pp. 87-98.
* Erdocaín L, Solís D, Isa R (2005) . El sedentarismo. [www.rafargentina.com.ar](http://www.rafargentina.com.ar)
* Gálvez Casas A. Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital -* Buenos Aires - Año 12 - N° 107 - Abril de 2007.
* García Pérez R; García Roche R; Pérez Giménez D; Bonet Gorbea M. Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud. Cuba, 2001. Rev Cubana Hig Epidemiol 2007;45(1)
* García J (2013). Teoría de la adherencia para la educación física. Boletín Electrónico REDAF. Año 3, nº 46.
* Martinez Lopez E; Lozano Fernandez L; Zalagaz Sanchez M (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Infuencia de la escuela, actitudes sedentarias, y de actividad física. Internacional Journal of Sport Sciencie. Nº 17: 5 Año: 5. pp 44-59.
* Hernández LA, Ferrando JA, Quilez J, Aragonés M, Terreros JL (2010). Análisis de la actividad física en escolares del medio urbano. Investigación en Ciencias del Deporte. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
* Hernández B; Gortmaker S; Laird NM; Colditz G; Parra-Cabrera S; Peterson K. Validez y reproductibilidad de un cuestionario de actividad e inactividad física en escolares de la ciudad de México. *Revista Salud Pública de México*. 2000 Vol. 42 (4) pp: 315-323.
* Mollá Serrano M. La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (27) pp. 241-252.
* Nuviala Nuviala A, Ruiz Juán F, Garcia Montes ME. (2003) Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Retos: Nuevas tendencias en Educación Física Deportes y Recreación nº6; pp: 13-20.
* Olvera Morales D; Jimenez F (2008). Prevalencia del sedentarismo en estudiantes universitarios. Facultad de Enfermería, Universidad Veracruzana.
* Pavón Lores Ana, Moreno Murcia Juan A, Gutiérrez Melchor, Sicilia Alvaro. *Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios.*
* Ruiz, F.; García, M. E; Hernández, A.I. Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado Almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Revista Motricidad* (7) 2001, pp: 113-143.
* Sánchez Rodríguez DA.Limitantes y problemas al aplicar un cuestionario para determinar la calidad de vida y medir la actividad física en grupos poblacionales. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com.ar/). *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 12 - N° 115 - Diciembre de 2007.
* Tuero C; Márquez S; Paz J. Análisis de un modelo de Cuestionario de Valoración de la Actividad Física Durante el Tiempo Libre. En <http://www.efdeportes.com/>. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000
* Varo J; Martinez Gonzalez M (2007). Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo. Rev Esp Cardiol, 60 (3) pp: 231-233.
* Zaragoza Casterad J, Serra Puyal J, Ceballos Gurrola O, Generelo Lanaspa E, Serrano Ostariz E, Julián Clemente J (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. Internacional Journal of Sport Sciencie. Vol 2; Año 2; pp: 1-14.

| **Estadísticos de contraste**  |
| --- |
|  | Colegio A  | Colegio B  |
| Chi-cuadrado | 0,222 | 0,111 |
|  |  |  |
| Sig. asintót. | 0,637 | 0,739 |
|  |
|  |

Fasta 630 población; quintana 717 (n muestra 7,3)

*Recientemente se ha comprobado que la práctica de actividad física en la infancia y la juventud se asocia con mayores niveles de actividad física en la edad adulta (Telama et. Al, 2005). Los jóvenes que hoy son sedentarios serán los adultos más inactivos del mañana. Por tanto, resulta indispensable promocionar la actividad física en niños y adolescentes, de modo que cuando lleguen a la vida adulta mantengan estos hábitos de vida saludables (Varo & Martinez Gonzales 2007). Siendo los establecimientos educativos agentes promotores e iniciadores de la práctica regular de actividad física en niños y jóvenes, estos juegan un rol muy importante a la hora del traslado de este hábito a la vida adulta.*

*En un estudio realizado en nuestra institución que indagó sobre los motivos de práctica de actividad física extraescolar en alumnos de nivel Polimodal de colegios públicos de la ciudad de Catamarca concluyó que existe un problema de sedentarismo muy importante en la población estudiada, más precisamente en las mujeres (Gregorat & Soria 2008). De hecho, el 65 % de las jóvenes encuestadas no realizaban actividad física regularmente, aduciendo la mayoría a no disponer de tiempo para dicha práctica. Otro estudio que evaluó el sedentarismo en jóvenes fue el de Olvera Morales & Jimenez (2008), los cuales encontraron en una muestra de universitarios una tasa de sedentarismo del 75%.*

*En concordancia con el estudio anterior realizado en el ISEF, Garcia Perez et.al (2001) observó que en una muestra de ciudadanos cubanos las mujeres tenían mayores tasas de sedentarismo que los varones. Esta observación es bastante generalizada en la literatura (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et. al, 2001; Mollá Serrano, 2007; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007; Olvera Morales & Jimenez, 2008).*

**SFV de Catamarca, 2 de diciembre de 2013.**

**Sr. Rector ISEF:**

**Prof. Eduardo Tapia López:**

**Su Despacho:**

Tengo el agrado de dirigirme a usted a los efectos de comunicar la conclusión del proyecto de investigación denominado: “Practicas de actividad física extraescolar en alumnas de colegios secundarios de gestión privada de la ciudad de Catamarca”.

 Asimismo adjunto a la presente el informe final solicitado por el coordinador de investigación de la Institución, Lic. Jorge García, en modo de reporte de investigación. Informamos también que la publicación para la difusión de dicho reporte, está tramitándose en la revista digital efdeportes ISSN 1514-3465

 Sin otro particular, saludos cordiales.

 Lic. Juan Gregorat