

Resumen #143

Análisis de la frecuencia de la actividad física en adultos jóvenes de la escuela de kinesiología y fisioterapia, UNC, 2013.

¹Cativelli S, ¹Orazi P, ¹Capdevila P, ¹Juric L, ¹Mantaras R
¹Escuela de Kinesiología y Fisioterapia. F.C.M. U.N.C.

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

El objetivo de la siguiente investigación fue analizar la realización de actividad física según género y frecuencia en adultos jóvenes entre 21 y 25 años pertenecientes a la Escuela de Kinesiología y Fisioterapia, UNC. El sedentarismo es un problema grave que afecta la salud en general. La OMS en su publicación "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud", sugiere 150 minutos de actividad física semanales mediante juegos, deportes, actividades recreativas, ejercicios programados, aeróbicos. Son numerosos los beneficios de la actividad física sobre los diversos aparatos y sistemas del organismo; contribuyendo al desarrollo e interacción social, oportunidad de expresarse, integrarse y adoptar comportamientos saludables, evitando el consumo de tabaco, alcohol y drogas, mejorando el rendimiento laboral e intelectual. Los datos obtenidos fueron recogidos a través de un cuestionario elaborado por los docentes de la asignatura Kinofilaxia pertenecientes al tercer año de la licenciatura en KyF (instrumento PACE) y analizados mediante el programa SPSS, donde se cruzaron las variables y se obtuvieron estadísticos mediante la prueba de X². Del total de 123 encuestados, el 84,6% realiza actividad física, mientras que el 15,4% no, siendo los hombres (93,8% vs 74,6% las mujeres) los que más realizan (p: 0,003). El 53,8% de los jóvenes practica actividad física con una frecuencia de tres veces a la semana, observándose una tendencia de los hombres a la realización de 3 veces semanales (58,3%) a todos los días (25%); mientras que las mujeres muestran una frecuencia de 3 veces a la semana (47,7%), a 2 veces (31,8%) (p: 0,060). Este patrón podría deberse a que los hombres son más activos, cuando tienen tiempo libre tienden a practicar fútbol o deportes de enfrentamiento, mientras que las mujeres se perciben menos competentes y habilidosas sumado a la atribución de roles domésticos por parte de la sociedad. En conclusión los hombres realizan más actividad física que las mujeres y la frecuencia de ambos sexos es de 3 veces a la semana, siendo un porcentaje óptimo si se tiene en cuenta las recomendaciones de la OMS. Queda abierto el análisis sobre el grupo (15,4%) que no realiza ninguna actividad.

Palabras Clave:

actividad motora –adulto joven – frecuencia

Analysis of the frequency in the practising of physical activity of young adults at the school of Kinesiology and Physiotherapy of the National University of Cordoba, 2013.

¹Cativelli S, ¹Orazi P, ¹Capdevila P, ¹Juric L, ¹Mantaras R
¹Escuela de Kinesiología y Fisioterapia. F.C.M. U.N.C.

Abstract:

The purpose of this investigation was to analyse the frequency in the practising of physical activity, in male and female young adults aged 21-25 at the school of Kinesiology and Physiotherapy of the National University of Cordoba. The sedentary lifestyle is a problem that affects most people's health. The WHO in its publication "Global Recommendations on Physical Activity for Health" suggests doing 150 minutes of moderate physical activity every week through games, sports, recreational activities, programmed and aerobic exercises. There are plenty of benefits of physical activity on the different organs and body systems. It also contributes to social interaction and integration, self-expression and the acquisition of healthy habits improving people's intellectual and working performance, against other unhealthy behaviours such as drinking alcohol, taking drugs and smoking. The data was gathered through a questionnaire prepared by the teachers of the subject Movement Prophylaxis thought in third year of the career of Kinesiology and Physiotherapy by means of the PACE instrument and analysed through the SPSS programme. All variables were crossed and the statistic analysis was made by using the Chi Square test. From a total of 123 respondents the 86% do physical activity, while the other 15% don't, being men (93.8% vs. 74.6% women) who do the most (p: 0.003). The 53.8% of young people practise physical activity with a frequency of three times a week, showing a tendency of men doing it with a frequency of three times a week (58.3%) to every day (25%), while women do it three times a week (47.7%) to twice a week (31.8%) (p: 0.060). This pattern could demonstrate that men tend to be more active, when they have free time they normally practise football and other training sports, while women seem to be less competent and skilled and more devoted to socially imposed domestic roles. To conclude, the results show us that men do physical activity more often than women and that the frequency in both cases is of three times a week, an optimum percentage according to the WHO recommendations. It is left for future analysis the group of people who don't do any physical activity (15.4%).

Keywords:

Key words: physical activity, young adult, frequency.