

Determinantes de la actividad física en adultos de la región de Madrid

Correlates of physical activity in adults of the Madrid region

Autor/a:

María Garrido Muñoz (Universidad Europea de Madrid)

Director/es:

Gabriel Rodríguez Romo (Universidad Politécnica de Madrid)

Óscar García López (Universidad Europea de Madrid)

Garrido Muñoz, M. (2013). Determinantes de la actividad física en adultos de la región de Madrid. [Tesis Doctoral no publicada]. Universidad Europea de Madrid. *Kronos XII(2)*, 90-91.

Fecha de lectura: 25 de Julio de 2013

RESUMEN

Uno de los objetivos de salud de todas las sociedades avanzadas es aumentar los niveles de actividad física entre la población, desarrollando políticas y estrategias efectivas encaminadas tanto a estimularla como a suprimir las barreras que la impiden. Como base para el diseño de dichas políticas y estrategias, diversos autores han manifestado la necesidad de conocer los patrones de actividad física de la población, así como sus principales determinantes, es decir, aquellos factores que se asocian con los niveles de actividad física o que contribuyen a predecirlos. El objetivo principal de esta Tesis Doctoral fue analizar determinados patrones de actividad física de la población adulta residente en la Región de Madrid, así como algunos de sus principales determinantes: características socio-demográficas de la población, motivos y barreras percibidas para la práctica, consumo de tabaco y características físicas y sociales del entorno de residencia.

Para ello se efectuaron dos estudios diferenciados, ambos descriptivos y de carácter transversal, empleándose el cuestionario administrado mediante entrevista personal (Estudio 1) o telefónica (Estudio 2) como técnica de recogida de datos. Ambos estudios se llevaron a cabo sobre muestras de adultos residentes en la Región de Madrid. En el primero, participaron 625 personas con edades comprendidas entre los 15 y los 69 años, mientras que en el segundo lo hicieron 1500 personas de 15 a 74 años. Para la selección de las muestras, se llevaron a cabo muestreos aleatorios estratificados, con una afijación de la muestra proporcional a la estructura de la población según sexo, edad y área geográfica de residencia.

De los resultados obtenidos se desprende que la práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre en la muestra estudiada, tiene fundamentalmente un carácter lúdico y recreativo, además de estar dirigida al cuidado

de la salud y a la adquisición de un buen aspecto físico. Asimismo, el tabaquismo y la práctica de actividad física son, aunque de forma débil, conductas relacionadas, registrándose mayores tasas de sedentarismo durante el tiempo libre entre las personas fumadoras. Por otra parte, los resultados muestran que cuatro de cada cinco adultos residentes en la Región de Madrid cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. Sin embargo, cuando se considera únicamente la actividad física realizada en el tiempo libre, sólo una de cada tres personas alcanza los citados mínimos. Por último, las características del entorno residencial parecen relacionarse de distinta manera con la actividad física efectuada en los diferentes ámbitos, especialmente cuando se compara la actividad física en el tiempo libre con la actividad física total o con la realizada como forma de desplazamiento.

Palabras clave: actividad física, adultos, determinantes, Madrid

ABSTRACT

One of the main objectives about health for all advanced societies is to increase physical activity levels among population and develop effective strategies and policies in order to remove the barriers in physical activity practice. As a basis for the design of such policies and strategies, several authors have expressed the need to know the physical activity patterns of the population and its main determinant. That means to analyse those factors that are associated with physical activity levels or contribute to predict. The main objective of this thesis was to analyse patterns of physical activity in adult population from Madrid, as well as some of its main determinants: socio-demographic population characteristics, motivation and perceived barriers associated to practice, tobacco consume and physical and social characteristics of the environment of residence.

We develop two descriptive and transversal different studies, using a questionnaire administered by personal interview (Study 1) or telephone (Study 2) as a technique for data collection. Both studies were carried out on samples of adults who lived in Madrid region. The first involved a sample of 625 people with an age between 15 and 69 years old, the second with a sample of 1500 people with an age between 15-74 years old. In order to select the samples were applied a stratified random sampling, with a proportional allocation structured by sex, age and geographical area of residence.

Results obtained suggest that the practice of sport and physical activity during leisure time is relation with playful and recreational and it's directed to health care and about to present a good appearance. On the other hand, smoke behaviour and physical activity show a lower relationship, registering higher rates of physical inactivity during leisure time among smokers.

Moreover, results show that four out of five adults lived in Madrid region reach minimum recommendations for physical activity. However, when considering only the physical activity in leisure time, only one out of three people quoted reaches minimum. Finally, the characteristics of the residential environment appear to be related in different way to physical activity, especially when compared physical activity in leisure time with the total practice of physical activity on all or with the physical activity associated to a displacement.

Key words: physical activity, correlates, adults, Madrid