

Actitud hacia el ejercicio y capacidad física para la vida cotidiana en el sureste

Attitude towards exercise and fitness for daily life in the Southeast

Lorena Zaleta Morales

Universidad Autónoma del Carmen, México

lzaleta@hotmail.com

Resumen

La autovaloración de la actitud hacia el ejercicio y la capacidad física en la vida cotidiana son factores esenciales para combatir el sedentarismo que tanto nos afecta. En el presente estudio se valoraron los criterios de 175 personas de 5 estados de la región sureste del país mediante la aplicación de dos cuestionarios, uno sobre su actitud hacia el ejercicio y el otro acerca del nivel de desarrollo de la capacidad física en la vida cotidiana. Estos cuestionarios ya habían sido utilizados por el Programa de Ejercicios para el Cuidado de la Salud (PROESA) de la Secretaría de Salud. Los objetivos del estudio fueron conocer las opiniones individuales de los participantes sobre estos dos temas y comparar su comportamiento en los 5 estados de la región sureste del país. La investigación analizó el comportamiento de ambas variables con ayuda de los cuestionarios realizados tomando en cuenta un enfoque descriptivo y transversal. Las respuestas de los participantes sobre su actitud hacia el ejercicio y su capacidad física en la vida cotidiana no fueron homogéneas, siendo esto más marcado entre los estados.

Palabras clave: tiempo libre, salud, personas adultas, cuestionario, actividad física.

Abstract

Self-assessment of attitudes towards exercise and physical ability in everyday life are essential to combat the sedentary lifestyle that affects us so much. In the present study were evaluated criteria of 175 people in 5 States in the Southeast region of the country through

the application of two questionnaires, one about his attitude towards exercise and the other about the level of development of physical capacity in daily life. These questionnaires had already been used by the Exercise Program for the Health Care (PROESA) of the Ministry of Health. The objectives of the study were to know the individual opinions of participants on these two topics and compare their behavior in the 5 States of the Southeast region of the country. The research analyzed the behavior of both variables with the help of the questionnaires carried out taking into account a descriptive, transversal approach. The responses from the participants about their attitude towards exercise and physical ability in daily life were not homogeneous, this being most marked among the States.

Key words: leisure, health, adult, questionnaire, physical activity.

Fecha Recepción: Septiembre 2014 **Fecha Aceptación:** Marzo 2015

Introducción

El sedentarismo provoca trastornos y enfermedades que se pueden evitar mediante la práctica adecuada de actividad física. La mayoría de los países libra una batalla contra el sedentarismo, por lo que constantemente buscan fomentar la práctica de actividad física en su población, tratando de que se convierta en un hábito que beneficie su salud.

El modelo de sociedad de consumo ha influido en nuestros pueblos como resultado de la urbanización y el creciente bienestar social (Tuero et al., 2000). Estas dos condiciones, y otras relacionadas con la salud del individuo, han contribuido a la aceptación de estilos de vida más saludables que incluyen la práctica sistemática de actividad física en el tiempo libre de las personas.

Por tanto, para que la persona pueda gozar de las ventajas y beneficios de llevar un estilo de vida saludable, primero se debe valorar su estado físico y su disposición a realizar ejercicio. Los objetivos de la presente investigación son conocer los criterios y valoraciones sobre la actitud hacia el ejercicio y la valoración individual de la capacidad física para la vida diaria en grupos de personas de diferentes estados de nuestra región, estableciendo comparaciones entre ellos. En la investigación se aplicaron dos cuestionarios a personas de Chiapas,

Tabasco, Oaxaca, Quintana Roo y Campeche, y después se compararon. Estos cuestionarios fueron los recogidos en el Programa de Ejercicios para el Cuidado de la Salud (PROESA) creado en 1995 por la Secretaría de Salud del Gobierno Federal.

La investigación se sustenta en el hecho de que la práctica de actividades físicas se ha convertido en una necesidad del ser humano, en especial debido a su relación con la salud. En la actualidad, en todo el país se lleva a cabo un movimiento para que las personas modifiquen sus hábitos y estilos de vida hacia modos de comportamiento que eliminen el sedentarismo y la aparición de enfermedades denominadas del siglo XXI, es decir, encaminados hacia el logro de estilos de vida saludables que impidan la aparición de enfermedades e incapacidades (Mendoza et al., 1998).

La práctica regular y sistemática de actividad física mejora la calidad de vida y disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el metabolismo y reducción en la movilidad e independencia funcional (Mora et al., 2007). Por esa razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de 2004, en la que afirma que la actividad física sistemática protege contra el avance de diferentes enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, etcétera, que son trastornos que pueden iniciar a edades tempranas y evolucionar con el paso del tiempo hasta provocar serios problemas a la salud de las personas. La meta general de la Estrategia fue “promover y proteger la salud a través de la alimentación sana y la actividad física” (Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, OMS, 2004) lo cual corresponde con el movimiento pro salud que se lleva a cabo en nuestro país.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó un diseño de investigación descriptivo, transversal basado en el estudio del comportamiento de las dos variables principales de la muestra seleccionada que fueron la actitud hacia el ejercicio y la capacidad física para la vida cotidiana, mismas que se midieron a través del “Cuestionario de actitud hacia el ejercicio” y el “Cuestionario sobre capacidad física para la vida cotidiana”; dos instrumentos del Programa de Ejercicios para el Cuidado de la Salud (PROESA) creado en 1995 por la Secretaría de Salud dentro del

Programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000. Estos cuestionarios se aplicaron en las áreas donde se realizaban las prácticas diarias de actividad física.

Para elaborar el PROESA, la Secretaría de Salud tomó el primer cuestionario del documento “A simple method to assess exercise behaviour in the community; Canadian Journal of Physical Sports Sciences” de Godin y Sheppard (1985) y el segundo fue tomado de Devis en “Actividad física, deporte y salud” de la editorial INDE (2000). El PROESA fue convocado por la Secretaría de Salud para integrar a instituciones del Sector Salud, Educación y Deporte, así como a empresas y organizaciones sociales, a unir esfuerzos para mejorar estilos y calidad de vida mediante la disminución de los trastornos relacionados con la falta de actividad física.

Los objetivos del estudio fueron conocer las opiniones individuales de los participantes sobre estos dos temas y comparar su comportamiento en los 5 estados de la región sureste del país.

La primera variable, la actitud hacia el ejercicio, también vista a través de la óptica de una motivación social, es el estado de disposición mental de una persona que la prepara anímicamente para manifestarse a favor de la realización de ejercicios, mientras que la segunda, la capacidad física para la vida cotidiana, es la condición interna del organismo de cada persona para la realización de acciones de movimiento. El primer concepto se refiere a lo que piensan las personas sobre su predisposición mental para la práctica de actividades físicas, mientras que el segundo habla de cómo creen que se encuentran desde el punto de vista físico.

Otras variables estudiadas fueron la edad, sexo, ocupación y último grado de estudios, las cuales sirvieron para el análisis de las características generales de la muestra.

Se encuestó a 175 personas de 5 estados de la región. Todos los encuestados eran mayores de edad, inscritos en grupos de actividad física sistemática de sus localidades y estuvieron de acuerdo en participar en el estudio; de ellos 35 pertenecían al estado de Chiapas e igual cantidad a Tabasco, Oaxaca, Quintana Roo y Campeche. En el estado de Chiapas la muestra se tomó en el municipio de Comalapa, mientras que en Oaxaca fue tomada del poblado de Unión Hidalgo. En Tabasco fue tomada de los municipios de Tenosique y Villahermosa (20 y 15 respectivamente), en Quintana Roo fue tomada en el municipio de Chetumal y la muestra de Campeche se tomó de Ciudad del Carmen.

Los cuestionarios aplicados permitieron conocer la actitud de los participantes hacia la actividad física así como sus criterios sobre el nivel de desarrollo de sus propias capacidades físicas para enfrentar las actividades diarias. El criterio de inclusión fue que estuvieran inscritos en algún grupo de práctica sistemática y aceptaran responder el cuestionario. El criterio de exclusión adoptado fue que no mostraran aceptación por el estudio.

Para el procesamiento de los resultados se calcularon frecuencias, medias, desviación estándar y porcentajes. También se aplicó la prueba no paramétrica de dependencia de Chi cuadrado de Pearson al 0.5 de significatividad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La muestra estudiada presentó variaciones en cuanto a género y estado de residencia, dadas por la presencia mayoritaria de mujeres en los estados de Tabasco (62.8 %) y Oaxaca (60 %), y de hombres en Quintana Roo (60 %). En el resto de los estados no se presentaron grandes variaciones en la proporción entre mujeres y hombres (tabla 1).

En el sexo femenino, el rango mayor de edades (25-59) se presentó en Campeche con la media más alta de todas (33.6 años), que es superior a la media general, y una desviación estándar de 6.5 años que se encuentra por debajo de la desviación estándar general. La mayor dispersión en las edades de las participantes fue observada en el estado de Chiapas con desviación estándar de 8.6 años. En el sexo masculino también en Campeche se observó el mayor rango (30-57) con la media más alta (35.8 años) y una desviación estándar de 6.7 años mientras que la mayor dispersión estuvo en la muestra de Oaxaca con una desviación estándar de 8.7 años.

La mayor edad de los participantes (superior a 33 años en ambos sexos) se encontró en el estado de Campeche, lo que puede ser consecuencia del nivel de urbanización y desarrollo alcanzado en el municipio de Carmen que fue donde se tomó la muestra. Los participantes más jóvenes se encontraron en Oaxaca en el sexo femenino con media de 28.8 años y en Chiapas en el masculino (29.7 años).

Con respecto al último grado de estudios terminado (tabla 2), en el sexo femenino se observó que la mayoría de encuestados con primaria terminada (38.1 %) estuvo en Oaxaca mientras que en Quintana Roo (35.7 %) se encontró la mayoría de mujeres con la

secundaria terminada. En Chiapas estuvo la mayoría que había finalizado la preparatoria (47.1 %). En cuanto a estudios universitarios finalizados, la mayoría de mujeres estuvo en Campeche (42.1 %).

En los hombres, la mayoría con estudios de primaria finalizados estuvo en Oaxaca (57.1 %) y en Chiapas (38.9 %), mientras que en Quintana Roo estuvo la mayoría con secundaria y preparatoria respectivamente. En Campeche se reflejó la mayoría de hombres con estudios universitarios finalizados (37.5 %), situación similar a la encontrada en el sexo femenino.

Por estados, Campeche tuvo el mayor porcentaje de encuestados con estudios universitarios (40 %) y Oaxaca con primaria terminada (45.6 %). Tabasco (37.1 %) fue el que tuvo mayor porcentaje con secundaria finalizada y Chiapas con el de preparatoria (40 %) (Tabla 2).

En cuanto a la ocupación de los encuestados se encontró que en Tabasco (81.8 %) y Campeche (84.2 %) estuvo la mayoría de mujeres que trabajaban, mientras que la minoría era de Oaxaca (57.1 %). En cuanto a participantes del sexo femenino que no estudiaban ni trabajaban se encontró que el porcentaje mayor estuvo reflejado en Oaxaca, donde 33.4 % de las encuestadas eran amas de casa (tabla 3).

Otros resultados del estudio se relacionan con las respuestas a los cuestionarios aplicados durante la investigación. Estos resultados fueron los siguientes:

Resultados del cuestionario de actitud hacia el ejercicio

La primera pregunta reflejaba la manera en que cada persona se ve a sí misma en relación a si es activa y en qué medida. Para esta consideración existían 6 variantes de respuesta.

La opción A, relacionada con la respuesta de “no es activo y no desea serlo” tuvo preferencia en Quintana Roo (17.2 %) y en Oaxaca (14.2 %) con porcentajes de respuesta superiores al general (9.7 %), estando el resto de los estados por debajo de esta preferencia (gráfico 1). Esta opción, junto con la F, fueron las de menor aceptación entre los encuestados, lo que significa que hay preferencia, en sentido general, por la práctica de actividad física.

La respuesta B (no es activo, pero piensa serlo) tuvo un aumento de casi el doble de la preferencia general (18.3 %) con relación a la A (9.7 %), pero mantuvo un nivel bajo de respuestas. La opción B fue la más preferida por los participantes del estado de Tabasco

con 40 % del total. Llama la atención que en las respuestas de los participantes de Tabasco en esta opción, la mayoría de la aceptación estuvo en el sexo femenino (tabla 4).

La opción C (a veces es activo y a veces no) tuvo el mayor comportamiento de respuestas en los estados de Chiapas (37.4 %), Quintana Roo (31.6 %) y Oaxaca (25.8 %), siendo la preferida de los participantes de estos tres estados. El mayor porcentaje general de respuestas al cuestionario estuvo en esta opción con 25.8 % del total de encuestados (tabla 4.1).

La opción D (es activo desde hace 6 meses) tuvo mayoría de aceptación en Chiapas (28.5 %) y Campeche (22.8 %) y Oaxaca (17.2 %), mientras que en Tabasco y Quintana Roo tuvo baja preferencia. La respuesta E (es activo hace más de 6 meses) fue la más aceptada por los participantes del estado de Campeche (37.3 %). El porcentaje general de esta respuesta (18.8 %) es superior al alcanzado por el resto de los estados. La respuesta F (era activo hace un año, pero ya no lo es) tuvo mayor aceptación en Oaxaca (17.2 %), pero fue una respuesta con baja aceptación general (tabla 4.1).

De las respuestas de los encuestados de Chiapas se conoció que, entre los encuestados de ese estado, las mayores preferencias de respuestas estuvieron en las opciones C y D relacionadas con “a veces es activo y a veces no” y “es activo desde hace 6 meses” con 65.9 % del total de encuestados que puede significar intermitencia en la práctica de actividad física, pero con posibilidades de mejora a partir de un proceso de convencimiento individual ya que el menor porcentaje de respuestas estuvo en la opción A “no es activo y no desea serlo” con 5.7 % que puede significar que la mayoría desea ser activo.

En Oaxaca la opción C (a veces es activo y a veces no) fue la más aceptada con 25.8 % junto a la D “es activo desde hace 6 meses” y la F “era activo hace un año, pero ya no lo es” con 17.2 % cada una. La respuesta menos aceptada fue la B “no es activo pero piensa serlo” (11.4 %). La combinación de estas respuestas puede significar que los encuestados de este estado no tienen claros, mayoritariamente, los beneficios de la práctica de actividad física.

La respuesta B “no es activo pero piensa serlo” fue la preferida en el estado de Tabasco con 40 % que también fue el mayor porcentaje obtenido en el estudio en sentido general. Al unir esta respuesta con las dadas a la opción de que a veces es activo y a veces no (22.8 %)

y al 5.7 % de la respuesta A de que no es activo ni desea serlo puede significar que los participantes de este estado carecen de interés por la práctica de actividad física.

En Quintana Roo hubo mayoría de respuestas a la opción C (a veces es activo y a veces no) con 31.6 % mientras que la minoría estuvo en las opciones D y E con 11.4 %. En el estado de Campeche hubo mayoría de aceptación por la opción E (es activo hace más de 6 meses) con 37.3 % y por la D (es activo desde hace 6 meses) con 22.8 % que significa que más de la mitad de los encuestados son practicantes sistemáticos de actividad física. La respuesta de no ser activo ni desear serlo tuvo 5.7 % de aceptación. En el estudio se detectó que las mayores preferencias por la práctica de actividad física estuvieron entre los encuestados del estado de Campeche.

A nivel general la respuesta C (a veces es activo y a veces no) fue la más aceptada con 25.8 % del total y las menos preferidas fueron la A y la F ambas con 9.7 %.

La segunda pregunta del cuestionario recordaba la actividad física realizada en una semana típica de la vida de los participantes y les pedía que anotaran cuantos días la habían hecho. Los resultados en esta pregunta teniendo en cuenta el género y el total de respuestas así como sus respectivos porcentajes se muestran a continuación:

La opción A que se refería a no hacer ninguna actividad física tuvo las mayores proporciones de respuestas en los estados de Oaxaca (31.4 %), Quintana Roo (25.7 %) y Tabasco (25.7 %), mientras que en Chiapas fue 22.8 % de los encuestados y en Campeche estuvo el mínimo a esta opción con 11.4 % (tabla 5). Esta situación coincide con la respuesta obtenida de la primera pregunta del cuestionario en la que los participantes de Quintana Roo (17.2 %) y Oaxaca (14.2 %) tuvieron preferencia por la opción A relacionada con la respuesta de “no es activo y no desea serlo”. En este sentido, los estados de Oaxaca y Quintana Roo fueron los de mayor proporción de encuestados que no preferían la actividad física.

La respuesta a la opción B sobre la realización de actividad física moderada (tabla 5) tuvo mayoría en Quintana Roo (68.6 %), Chiapas (62.9 %), Campeche (57.2 %) y Tabasco (42.9 %) y minoría en Oaxaca (28.6 %).

La opción C que definía la preferencia por la actividad física vigorosa fue mayoritaria en los estados de Oaxaca (40 %), Campeche (31.4 %) y Tabasco (31.4 %). Llama la atención

que 5.7 % de los participantes del estado de Quintana Roo hayan realizado actividad física vigorosa en la última semana.

Por estados se repiten los resultados obtenidos en la primera pregunta en la que Campeche era el de mayor preferencia por la práctica de actividad física con más del 80 % de encuestados que habían realizado actividad en la última semana, mientras que Oaxaca y Quintana Roo eran los de menor preferencia (tabla 5).

En cuanto a la cantidad de días a la semana que realizan el tipo de actividad física, cada persona debía definir el total de días semanales que la hacían en el grupo donde estaban inscritos. Este dato permite conocer la frecuencia de práctica por parte de los encuestados.

En el sexo femenino, las mayores proporciones de respuestas estuvieron en las de 2 y 3 días (43.1 % y 26.8 %) (tabla 5.1). La menor fue la de 5 días de práctica a la semana. Por estados, Campeche es el de más altos valores entre los que dedican 2 y 3 días a la semana para realizar práctica de actividad física mientras que en Quintana Roo se encuentran los que dedican 1, 5 y 4 días unidos en esta última cifra a Oaxaca (tabla 5.1).

En el sexo masculino, la situación difiere del femenino en cuanto al estado que más practicantes tenía con 2 y 3 días a la semana, siendo Quintana Roo el de mayores porcentajes seguido por Campeche. Tabasco es que tiene mayores preferencias por prácticas un día a la semana (15.4 %) y Oaxaca (14.3 %) por 5 días (tabla 5.2).

La tercera pregunta del cuestionario requería que cada encuestado se autocalificara en cuanto a la actividad física que realizaba.

Entre los resultados obtenidos de las respuestas de los encuestados a esta pregunta se encontró que en el sexo femenino hubo porcentajes parecidos entre los totales de las respuestas A (poco activo) (35.5 %) y B (irregularmente activo) (32.3 %) (tabla 6). El menor porcentaje se encontró en la respuesta D (muy activo).

El estado de Campeche fue el de mayor porcentaje en las respuestas C (moderadamente activo) y D (muy activo), mientras que Oaxaca fue el de menor porcentaje de respuestas en estas categorías.

La situación en el sexo masculino (tabla 6.1) fue similar a la del femenino con mayoría de respuestas en A (52.4 %) y B (28.6 %). El estado de Oaxaca fue el que obtuvo la mayoría de respuestas en las variantes C (moderadamente activo) y D (muy activo), situación totalmente diferente a la del sexo femenino.

Resultados del cuestionario sobre capacidad física para la vida cotidiana.

El segundo cuestionario, que contenía 10 preguntas, reflejó la valoración de cada encuestado sobre su propia capacidad física para la vida cotidiana.

En el sexo femenino, en la primera pregunta sobre si sentían debilidad en las piernas al subir las escaleras de varios pisos, hubo mayoría de respuestas positivas entre las encuestadas de Oaxaca, mientras que en el resto de los estados la mayoría de respuestas fueron negativas (tabla 7). En esta pregunta, pero en el sexo masculino, se presentó una situación similar con mayoría positiva para el estado de Oaxaca (tabla 7.1), lo que provocó el mismo resultado en el resumen de ambos sexos (tabla 7.2). Esto significa que los encuestados de Oaxaca presentan dificultades al subir escaleras, lo que refleja bajo nivel en la condición física de fuerza, aspecto que debe ser mejorado en las clases diarias.

La segunda pregunta relacionada con el hecho de que pudieran jadear cuando corrían una distancia corta como para tomar un camión, fue mayoritariamente respondida como “Sí” en los estados de Oaxaca y Tabasco en el sexo femenino (tabla 7), mientras que en el masculino la mayoría de las respuestas positivas se encontró en Oaxaca (tabla 7.1). En este sentido se aprecia que el criterio de los encuestados sobre su nivel de resistencia no es adecuado como para enfrentar una tarea física tan sencilla. La tercera pregunta sobre si podían inclinarse para atarse los cordones de los zapatos o los calcetines sin sentarse tuvo mayoría de respuestas positivas en Chiapas y Oaxaca en el sexo femenino (tabla 7) y en el masculino en todos los estados exceptuando Campeche (tabla 7.1). Inclinarse para hacer esta actividad es reflejo de aceptable flexibilidad.

La cuarta pregunta tenía que ver con la dificultad para salir de la bañera o levantarse de una silla baja. Era una pregunta que mezclaba la fuerza con la flexibilidad y tuvo respuestas negativas en ambos sexos de todos los estados, lo que significa que la mayoría de los encuestados no presenta problemas al salir de la bañera o levantarse de una silla baja.

La quinta pregunta tenía que ver con la costumbre de evitar un esfuerzo físico y en el sexo femenino de todos los estados se respondió negativamente (tabla 7), significando que las encuestadas no evitan realizar esfuerzos físicos. En el sexo masculino (tabla 7.1) solamente en Oaxaca la mayoría de respuestas a esta pregunta fueron positivas aunque con bajo rango entre ellas.

La sexta pregunta indagaba sobre el agotamiento, sentido más de una vez durante las últimas semanas al final de la jornada laboral. En este sentido, en el sexo femenino solo en Tabasco hubo mayoría de respuestas de sí (tabla 7) y en el masculino se presentaron en Chiapas y también en Tabasco (tabla 7.1). En general, entre los encuestados de ambos sexos solamente hubo mayoría de respuestas positivas en el estado de Tabasco (tabla 7.2).

La séptima pregunta indagaba sobre si se habían sentido más tensos y tenido dificultades para relajarse durante las últimas semanas. En el sexo femenino hubo mayoría de respuestas de Sí en Tabasco, Quintana Roo y Campeche (tabla 7) y en el masculino en Chiapas, Tabasco y Quintana Roo (tabla 7.2). En el resultado general de ambos sexos en Tabasco, Quintana Roo y Campeche se presentó mayoría de respuestas positivas a esta pregunta.

La pregunta 8 se refería a la posible realización de 10 repeticiones en un ejercicio de abdominales con las piernas flexionadas y la mayoría de los encuestados en cada estado respondió que sí podía realizarlo. Solo en Quintana Roo se encontró mayoría absoluta de respuestas negativas a esta pregunta (tabla 7.2).

La pregunta 9 era sobre tocar la pared sentado en el suelo mirando a la misma con las piernas extendidas y abiertas; en Quintana Roo y Tabasco hubo mayoría de respuestas negativas, mientras que en el resto de los estados fueron positivas (tabla 7.2). Con la última pregunta se quería conocer si realizaban ejercicios moderados o vigorosos, al menos tres veces por semana y el resultado obtenido fue que en el sexo femenino todos los estados, exceptuando a Chiapas, no lo realizan mientras que en el masculino lo hacen los encuestados de Chiapas, Tabasco y Campeche. En Chiapas es donde ambos sexos realizan más ejercicios moderados o vigorosos tres veces a la semana (tabla 7.2).

CONCLUSIONES

Debido a los elevados niveles de urbanización en las regiones de los distintos estados, es evidente que sus poblaciones viven de manera similar a la de las urbes de los países desarrollados.

Asimismo, es evidente que los encuestados ponen en práctica un modo de vida basado en un modelo internacional de sociedad de consumo que condiciona la forma como ocupan su tiempo libre.

Las actividades físicas, por tanto, se enriquecen y desarrollan, lo que hace necesario el establecimiento de métodos para su medición y análisis.

Existen valoraciones no homogéneas de los encuestados sobre su actitud hacia el ejercicio y su capacidad física para la vida cotidiana, mismas que se ven más marcadas entre los estados. De igual manera, los encuestados ponen en práctica un modo de vida basado en un modelo internacional de sociedad de consumo que condiciona sus formas de ocupar su tiempo libre.

Bibliografía

Braguinsky, J. (2002). Prevalencia de la obesidad en América Latina. *Anales del sistema Sanitario de Navarra*, 25(1), pp. 109-115.

Cabrera, C., Rodríguez, P. y Rodríguez, B. (2009). Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Revista Española de Cardiología*, 60(3), pp. 244-250.

Devis, J y Peiro, C. (1993). Evaluación de programas: un programa de educación física y salud. *Apuntes de Educación Física y Deportes*.

Mora J.; González, J. y Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. Núm 6, V época, pp. 107-129. Madrid, España.

Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (10) pp. 69-74.

Tuero, C.; Márquez, S. y De Paz, J. (2000). Análisis de un modelo de cuestionario de valoración de la actividad física durante el tiempo libre. *Revista Digital Efdeportes*- Buenos Aires - Año 5 - N° 27.

Organización Mundial de la Salud (2004). Asamblea Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Disponible en: <http://www.who.int/>