



EJERCICIO FÍSICO Y DESCANSO EN ALUMNADO UNIVERSITARIO

I. de Urrutia, M. Domínguez, M. Martínez, A. Porto, I. Ribeiro, L. Maceiras, K. Duncan.
Área de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Fisioterapia. Universidad de Vigo.

Introducción:

Sabemos que debemos acumular un mínimo de 30 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, y los niños y jóvenes de 5 a 17 años, un mínimo de 60 minutos. Pero no tenemos tan claro que el descanso físico y mental es igual de importante para la salud, y que hay que descansar activamente, mejorando la calidad del sueño y aprendiendo a relajarse.

Objetivo:

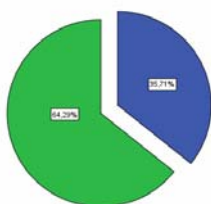
El objetivo de este estudio es analizar los hábitos de ejercicio físico y descanso en una muestra de alumnado universitario.

Métodos:

Estudio transversal, observacional y descriptivo, en el que han participado 77 personas de los campus de Pontevedra, Vigo y Santiago de Compostela, respondiendo a un cuestionario que contenía las preguntas sobre ejercicio físico y descanso de la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) 2011-2012. Se analizaron las variables usando estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes, con el programa SPSS.

Resultados:

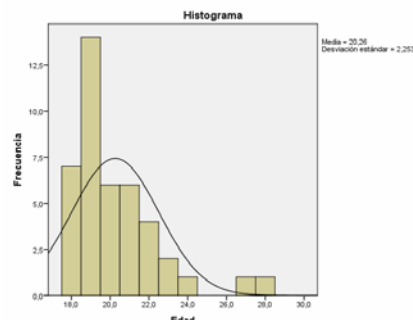
Distribución muestral por sexo



Forma de desplazamiento habitual al centro de estudios

Desplazamiento habitual	Porcentaje
A pie	50,0
En bici	7,1
En bus	2,4
En coche	38,1
A veces en coche otras en bus, depende del día	2,4
Total	100,0

Histograma de frecuencias de las edades



Tiempos utilizados en diversas actividades

	Tiempo en llegar al centro de estudios (minutos)	Actividad física intensa última semana (días)	Tiempo cada actividad física intensa (minutos)	Actividad física moderada última semana (días)	Tiempo cada actividad física moderada (minutos)	Caminar 10 minutos última semana (días)	Tiempo cada uno de esos días	Tiempo sentado al día la última semana	Horas de sueño al día
Media	23,12	2,36	68,21	2,07	50,95	5,57	60,48	5,85	7,15
Mediana	25,00	2,00	60,00	1,50	30,00	7,00	60,00	6,00	8,00
Moda	30	0	0	0	0	7	60	6	8
Desv. típ.	11,241	2,283	57,401	2,191	57,427	1,977	42,481	2,906	2,270
Mínimo	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo	60	7	180	7	240	7	180	10	10

Durante tu tiempo libre

¿haces todo el ejercicio físico que desearías?

	Porcentaje
Siempre	9,5
Casi siempre	14,3
A veces	28,6
Casi nunca	33,3
Nunca	14,3
Total	100,0

Las horas que duermes

¿te permiten descansar lo suficiente?

	Porcentaje
Siempre	4,8
Casi siempre	33,3
A veces	47,6
Casi nunca	14,3
Total	100,0

En el último mes

¿con cuánta frecuencia has tenido dificultad para quedarte dormido/a?

	Porcentaje
Nunca	14,3
Casi nunca	31,0
A veces	26,2
Casi siempre	28,6
Total	100,0

Conclusiones:

A pesar de que existe conciencia de lo saludable que es el ejercicio físico, hay bastante sedentarismo, puede que por el mero hecho de ser estudiantes, ya que pasan una parte importante del día sentados. El descanso es insuficiente. ¿Tienen conciencia de que el rendimiento, la memoria, la calidad de vida, la salud... dependen del sueño y el descanso?

