

## Patrones de actividad física durante tiempo de ocio entre estudiantes del séptimo al noveno grado en el Estado Lara, Venezuela

Drs. Ricardo Granero M<sup>\*,\*\*</sup>, Esteban Poni<sup>\*\*\*</sup>, Zoraida Sánchez<sup>\*</sup>

<sup>\*</sup> Centro Cardiovascular Regional Centro Occidental, Ministerio de Salud, República Bolivariana de Venezuela.

<sup>\*\*</sup> ASCARDIO. <sup>\*\*\*</sup> "Medical Department, Avenal Community Health Center, California, EE.UU"

### RESUMEN

Los beneficios que produce en la salud un estilo de vida físicamente activo están bien documentados. En este estudio se investigó el patrón de actividad física de los estudiantes del 7<sup>mo</sup> al 9<sup>no</sup> grado durante su tiempo de ocio. Los datos fueron recogidos utilizando la Encuesta Mundial sobre Salud Escolar (EMSE) en una muestra escolar por conglomerado en el Estado Lara (Venezuela) participaron 2 070 estudiantes (85,5 %). Los resultados en prevalencias (%): (a) "Activos por al menos 60 minutos en 5 días de la última semana": en los varones del grado 7<sup>mo</sup> (9,7 %), 8<sup>vo</sup> (20,4 %) y 9<sup>no</sup> (25,7 %) y en las hembras, 10 % o menos en cada grado; (b) "Caminaron o utilizaron la bicicleta para ir a la escuela en 3 o más días durante los últimos 7 días": varones 21,4 % y hembras 16,8 %; y (c) "Pasan sentados viendo TV o entreteniéndose en la computadora por 3 o más horas en un día normal de clase", en general el 28 %. Estos resultados indican una falta importante de AF adecuada y abundancia de actividades sedentarias entre los adolescentes escolares de la muestra.

Palabras clave: Actividad física. Adolescentes. Escolares. Ocio. Venezuela.

### Behavioral patterns of physical activity on leisure-time among the students of the 7<sup>th</sup>, 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> grades in the State of Lara, Venezuela

Recibido en: marzo 19, 2007.

Aceptado en: junio 05, 2007.

Trabajo atribuido a: ASCARDIO

### SUMMARY

The benefits of a physically active life on the health of people are well documented. In this study, we investigate patterns of leisure time physical activity among students at grades 7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> in the State of Lara (Venezuela). This data was collected using the Global School Student Health Survey (GSHS) on a representative, cross-sectional sample, participation was 2 070 students (85.5 % of the sample). The results were as follow: (a). Active students, at least by 60 minutes, on five days during the past week": In males of the 7<sup>th</sup> grade (9.7 %), 8<sup>th</sup> grade (20.4 %) and 9<sup>th</sup> grade (25.7 %) and in females, 10 % or less of each school grade; (b) "walked or used a bicycle for transportation (to school) in three or more days during the past week:" Males (21.4 %) and females (16.8 %); and (c) "watch TV or use the computer for more than three hours in a normal school day," this accounts for 28 % of the total male and female population. These results point to a lack of adequate physical activity and abundance of sedentary activities at leisure time in this sample.

Key words: Physical activity. Adolescents. Students. Leisure-time. Venezuela.

### INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) adecuada debe formar parte de cualquier estilo de vida saludable ya que mejora la sensación general de bienestar, contribuye a evitar el sobrepeso y la obesidad, reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas incluyendo la enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer como son los de colon y mama<sup>(1-6)</sup>. Estas enfermedades constituyen el

