

PhD thesis

# Prevalencia del Sedentarismo Durante el Tiempo Libre en la Población de la Comunidad de Madrid. Motivos y Barreras para la Práctica de Actividad Física en el Tiempo Libre

**Prevalence of Sedentary Lifestyle During Leisure Time in The Population of the Community of Madrid. Reasons and Barriers for Leisure Time Physical Activity Practice**

Macías Plá, Ricardo.<sup>1</sup>, Rodríguez Romo, Gabriel.<sup>2</sup>, Almagro Torres, Bartolomé Jesús.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Autor. Universidad Politécnica de Madrid

<sup>2</sup>Director. Universidad Politécnica de Madrid

Fecha de lectura: 22 de marzo de 2021

**Dirección de contacto:** ricardo.macias@universidadeuropea.es  
Ricardo Macías Plá

## RESUMEN

El estilo de vida es un factor determinante en la morbilidad y mortalidad de la población. Diferentes estudios hacen referencia a la función de la actividad física como elemento protector ante enfermedades tanto físicas como mentales, e incluso frente a la muerte. Por el contrario, la inactividad física ha sido relacionada con la mortalidad, así como con una baja calidad de vida. Sin embargo, pese a los beneficios que conlleva la práctica regular de actividad física, aún existen elevados porcentajes de población inactiva o que no alcanza las recomendaciones mínimas establecidas por las instituciones de referencia. En consecuencia, la definición de estrategias y el desarrollo de propuestas concretas de intervención encaminadas a promover la actividad física entre la población son, sin lugar a dudas, temas prioritarios para la salud pública. La actividad física puede desarrollarse en tres ámbitos o dominios diferenciados como son el trabajo u ocupación habitual, el transporte (desplazamientos activos) y/o el tiempo libre. De ellos, la actividad física efectuada en el tiempo libre, entendida como el ejercicio o el deporte realizados con independencia del trabajo, la ocupación habitual y/o el transporte, es la que presenta habitualmente asociaciones positivas con distintos indicadores de salud. Por tanto, buena

parte de los esfuerzos para la promoción de la actividad física deberían dirigirse específicamente a este ámbito o dominio. Por todo ello, el objetivo general de la presente Tesis, fue analizar la prevalencia del sedentarismo durante el tiempo libre en la población de la Comunidad de Madrid, así como los principales motivos para la práctica de AFTL y las barreras que se oponen a la misma. Para alcanzar dicho objetivo, se efectuaron tres estudios diferenciados, de carácter descriptivo y transversal, sobre una muestra compuesta por 1500 personas residentes en la región de Madrid y con edades comprendidas entre los 15 y los 74 años. Para la selección de la muestra, se llevó a cabo un muestreo aleatorio estratificado, con una afijación de la muestra proporcional a la estructura de la población según sexo, edad y área geográfica de residencia. Para evaluar la actividad física y, en consecuencia, cuantificar los niveles de sedentarismo durante el tiempo libre (Estudio 1), todos los participantes cumplimentaron la versión en español del Global Physical Activity Questionnaire. A todos aquellos que declararon realizar algún tipo de actividad física durante el tiempo libre, se les administró la versión española del cuestionario Motives for Physical Activity Measure-Revised, con el fin de evaluar los principales motivos que les conducían a dicha práctica (Estudio 2). A los que indicaron no realizar ningún tipo de actividad física durante el tiempo libre, se les administró un cuestionario ad hoc para conocer las principales barreras que se oponían a la práctica (Estudio 3). Los resultados obtenidos mostraron que el 75.3% de los participantes realizaban un nivel bajo de actividad física en el tiempo libre, es decir, tenían un comportamiento sedentario durante su tiempo de ocio. Del porcentaje restante, el 12.7% realizaba un nivel moderado de actividad física en el tiempo libre y el 12.0% un nivel alto. Las personas con edades entre los 35 y los 64 años, las mujeres, las personas casadas y separadas, las personas que no informaron sobre su posición económica (probablemente baja) y las que carecían de referentes paterno o materno de práctica de actividad física en el tiempo libre, eran los grupos de población con mayores posibilidades de desarrollar un comportamiento sedentario durante su tiempo libre. En cuanto a los motivos que conducían a la práctica de actividad física en el tiempo libre, los 5 factores analizados en el cuestionario se ordenaron de la siguiente forma: fitness, disfrute, competencia, social y, por último, apariencia. Tanto para las mujeres como para los hombres, el motivo fitness/salud era el más destacado, aunque en el caso de las mujeres se le daba una importancia aún más alta que en el de los hombres. Lo mismo ocurrió con la apariencia, siendo un motivo más relevante para las mujeres que para los hombres. Respecto a la edad, a medida que ésta aumentaba se le concedía más importancia al motivo fitness-salud mientras que, en sentido inverso, la importancia otorgada a los motivos de competencia y apariencia aumentaba a medida que disminuía la edad de los participantes. Respecto a las barreras para la práctica de actividad física en el tiempo libre, la falta de tiempo y el cansancio fueron las más destacadas. No se encontraron diferencias significativas en ninguna barrera por razón de sexo, aunque sí en función de la edad. Así, en el grupo de participantes con mayor edad (55-74 años) destacaban especialmente las lesiones, los motivos de salud o la propia edad como barreras para la práctica. En cambio, entre los más jóvenes (15-34 años), la falta de tiempo fue una barrera más destacada que en otros grupos de edad. En resumen, la presente investigación muestra una elevada prevalencia del sedentarismo durante el tiempo libre en la región de Madrid, lo que pone de manifiesto la conveniencia de articular políticas y estrategias de salud pública encaminadas a incrementar la actividad física durante el tiempo libre. Asimismo, la identificación de los motivos y las barreras que favorecen o limitan la práctica de actividad física en el tiempo libre, así como de los principales colectivos de riesgo, resulta también de utilidad para el diseño de dichas estrategias de promoción de la actividad física durante el tiempo libre, ya que aportan información clave para elaborar programas concretos de intervención.

**Palabras Clave:** sedentarismo, actividad física, GPAQ, motivos, barreras, tiempo libre, Madrid

## ABSTRACT

---

Lifestyle is a determining factor related to the morbidity and mortality of the population. Different studies refer to the role of physical activity as a protective element against both physical and mental illnesses, and even against death. On the opposite side, physical inactivity has been related to mortality, as well as a low quality of life. However, despite the benefits of regular physical activity, there are still high percentages of the population that is inactive or does not reach the minimum recommendations established by the reference institutions. Consequently, the definition of strategies and the development of specific intervention proposals aimed at promoting physical activity among the population are, without a doubt, priority issues for public health. Physical activity can be carried out in three different areas or domains, such as work or usual occupation, transport (active trips) and/or leisure time. Of these, physical activity carried out in leisure time, understood as exercise or sport carried out independently of work, regular occupation and/or transport, is the one that usually shows positive associations with different health indicators. Therefore, a good part of the efforts to promote physical activity should be directed specifically to this area or domain. Therefore, the main objective of this Doctoral Thesis was to analyze the prevalence of sedentary lifestyle during leisure time in the population of the Community of Madrid, as well as the main motives for the practice of AFTL and the barriers that oppose it. To achieve this objective, three differentiated descriptive and cross-sectional studies were carried out on a sample of 1500 people residing in the Madrid

region and aged between 15 and 74 years. For the selection of the sample, a stratified random sampling was carried out, with an allocation of the sample proportional to the structure of the population according to sex, age and geographic area of residence. To assess physical activity and, consequently, quantify levels of sedentary lifestyle during leisure time (Study 1), all participants completed the Spanish version of the Global Physical Activity Questionnaire. To all those who declared that they performed some type of physical activity during their leisure time, the Spanish version of the Motives for Physical Activity Measure-Revised questionnaire was administered, in order to evaluate the main reasons that led them to such practice (Study 2). Those who indicated that they did not carry out any type of physical activity during their leisure time were administered an ad hoc questionnaire to find out the main barriers to their practice (Study 3). The results obtained showed that 75.3% of the participants performed a low level of physical activity in their leisure time, that is, they had a sedentary behavior during their leisure time. Of the remaining percentage, 12.7% carried out a moderate level of physical activity in their leisure time and 12.0% a high level. People between the ages of 35 and 64, women, married and separated people, people who did not report on their economic position (probably low) and those who lacked parental or maternal references to practice physical activity in the leisure time, were the population groups most likely to develop a sedentary behavior during their leisure time. Regarding the reasons that led to the practice of leisure time physical activity, the 5 factors analyzed in the questionnaire were ordered as follows: fitness, enjoyment, competence, social and, finally, appearance. For both women and men, the fitness/health motive was the most prominent, although in the case of women it was given an even higher importance than in that of men. The same happened with appearance, being a more relevant reason for women than for men. Regarding age, as age increased, more importance was given to the fitness-health motive, while, in the opposite direction, the importance given to the motives of competence and appearance increased as the age of the participants decreased. Regarding the barriers to the practice of leisure time physical activity, lack of time and fatigue were the most prominent. No significant differences were found in any barrier due to sex, although there were differences based on age. Thus, in the group of older participants (55-74 years), injuries, health reasons or age itself stood out as barriers to practice. In contrast, among the youngest (15-34 years), lack of time was a more prominent barrier than in other age groups. In summary, this research shows a high prevalence of sedentary lifestyle during leisure time in the Madrid region, which highlights the convenience of articulating public health policies and strategies aimed at increasing leisure time physical activity. Likewise, the identification of the reasons and barriers that favor or limit the practice of leisure time physical activity, as well as the main risk groups, is also useful for the design of said strategies to promote physical activity during leisure time, as they provide key information to develop specific intervention programs.

**Keywords:** sedentary, physical activity, GPAQ, motives, barriers, leisure time, Madrid

## REFERENCIAS

---

Prevalencia del Sedentarismo Durante el Tiempo Libre en la Población de la Comunidad de Madrid. Motivos y Barreras para la Práctica de Actividad Física en el Tiempo Libre. (2021). Ricardo Macías Plá, Gabriel Rodríguez Romo, Bartolomé Jesús Almagro Torres.