

Análisis comparativo de la actividad física realizada por miembros de centros fitness versus la población general en España.



Un nuevo estudio publicado en la revista “**BMJ Journals**”, ha analizado los niveles de actividad física realizada por usuarios de centros deportivos y de fitness, en comparación con los niveles registrados en la población general en España. De esta manera, se podrá ayudar a comprender el papel y la efectividad de los centros deportivos para promover la actividad física. Para ello, en este estudio se han utilizado datos provenientes tanto de una encuesta realizada por el **Observatorio GO Fit 2018**, como del **Eurobarómetro especial de 2017**.

Uno de sus principales hallazgos es que alrededor del 80% de los miembros gimnasios y

centros deportivos se declaran activos. En concreto se trata de un 84,5%, porcentaje en la misma línea que en otros países como en Estados Unidos (88%). Además, tienen una menor prevalencia de inactividad física que la población general, independientemente del sexo y la edad. Como consecuencia de ello, los miembros en forma de los centros deportivos estudiados mostraron un gasto energético más alto que la población general.

En cuanto al género, las mujeres generalmente realizan actividad física menos vigorosa en los centros deportivos, lo que puede impedir que obtengan todos los beneficios asociados a la actividad física vigorosa. Sin embargo, las usuarias mujeres sí que presentan unos niveles de actividad física mucho más altos que la población general (40% frente a 13%), niveles más bajos de inactividad física (18,6% frente a 37,3%) y un mayor compromiso con la actividad física vigorosa que la población general. Hay que tener en cuenta que las mujeres representan el 52,3% de la muestra de usuarios de centros de ocio para este estudio. Por otro lado, tanto los hombres como las mujeres pertenecientes a centros deportivos han mostrado niveles más altos de gasto energético que la población en general.

Las diferencias de género observadas en los gimnasios, en donde las mujeres están más comprometidas con la actividad física moderada, y los hombres con la actividad física vigorosa, puede deberse a la distinta manera de utilizar estos centros por ambos, así como por los diferentes objetivos que busca cada uno.

En cuanto a las diferencias de edad, en este estudio se ha observado que la prevalencia de inactividad física aumenta con la edad tanto en los centros deportivos como en la población general. Sin embargo, sí que se ha visto bastante diferencia en los niveles de actividad física en las personas de más edad que acuden a centros deportivos y gimnasios, comparados con los mismos rangos de edad en la población general.

Los centros deportivos y gimnasios tienen un papel esencial en la promoción de la actividad física en personas mayores, puesto que se ha observado en este estudio que hasta el 39,8% de los adultos entre 60 y 69 años, y hasta el 23,8% de los adultos mayores de 69 años, se clasificaron en el grupo de personas que realizan actividad física vigorosa, siendo un porcentaje alto, especialmente en comparación con el resto de población general del mismo rango de edad.

Otro punto fundamental del estudio es el hecho de que a pesar de que cumplir las pautas de actividad física moderada reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y de otros tipos; realizar actividad física vigorosa parece producir beneficios adicionales para la salud. Por lo tanto, se recomienda incluir minutos de actividad física vigorosa de forma semanal, ya que además se incrementa el gasto energético.

Por último, otro hecho destacable del estudio es que más del 70% del gasto energético producido en los usuarios de centros deportivos y gimnasios, se debe a la marcha, poniendo de relieve la popularidad actual de la misma.

Referencia: López Fernández J, López-Valenciano A, Mayo X, et al Comparative analysis of reported physical activity from leisure centres' members versus the general population in Spain *BMJ Open* 2021;11:e043963. doi: 10.1136/bmjopen-2020-043963

Descarga el artículo original aquí >>>

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=267313>