

Relación entre Destrezas de Movimiento y Actividad Física en Mujeres Adultas en Puerto Rico: Un Estudio Piloto

Lilliana Romero Maysonet, Dra. Farah A. Ramírez Marrero
Departamento de Educación Física y Recreación

Resumen

El desarrollo y mantenimiento de destrezas motoras puede ayudar a mejorar los niveles de Actividad Física (AF); sin embargo, se ha estudiado muy poco sobre este aspecto en mujeres adultas. La evaluación de los niveles de AF y destrezas motoras, y la relación entre éstas en mujeres adultas en Puerto Rico (PR) servirá de base para educar sobre la importancia de desarrollar destrezas motoras y los hábitos de AF desde temprano en el ciclo de vida y mantenerlas a lo largo de la vida de manera que se impacte positivamente la salud en la población de mujeres en PR.

Objetivo

- Evaluar la relación entre destrezas motoras y AF en mujeres adultas en PR.

Método

- **Participantes:** 40 mujeres de 50-60 años de edad. Exclusión: atletas, personas que entrenen para competir en algún deporte, embarazadas y mujeres con diagnóstico de condición que limite la AF.
- **Consentimiento Informado:** Antes de comenzar la recopilación de datos, las participantes reciben copia del formulario de consentimiento informado previamente autorizado por el Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación de la UPR-RP (CIPSHI). Se ofreció a cada participante una explicación detallada del estudio y se contestaron sus preguntas antes de proceder a firmar el formulario de consentimiento informado.
- **Variables del estudio:** Características socio-demográficas, composición corporal (estatura, peso, circunferencias y pliegues), destrezas motoras (caminata, lanzamiento y salto vertical), AF actual y en la vida (cuestionario), fortaleza muscular de brazo, pierna y espalda.
- **Materiales e instrumentos:** Cuestionarios (socio-demográfico y AF), estadiómetro (estatura), balanza (peso), cinta antropométrica (circunferencia de cintura y cadera), acelerómetro ActiGraph (actividad física), dinamómetro (fortaleza muscular), plicómetro (estimado de porcentaje de grasa)

Análisis Estadístico

Descriptivo: Tendencia central (media y mediana), variabilidad (desviación estándar y rango), proporciones.

Inferencial: Prueba t (comparar nivel de AF con la norma actual); Ji-Cuadrado (determinar la proporción de participantes por ejecución motora; correlación y regresión (determinar relación entre AF, destrezas motora, composición corporal y fortaleza muscular)

Datos Descriptivos de las Participantes: Hallazgos Preliminales

	Peso lb	Peso Kg	Talla cm	Circum. Cintura	Circum. Cadera	Pliegue Tríceps	Pliegue Abdomen	Pliegue Muslo	Pliegue Gastrocnemio	Fuerza Agarre D	Fuerza Agarre ND	Fuerza Pierna	Fuerza Espalda
MEDIANA	147	67	161	35	40	22	22	18	18	26	24	60	35
MEDIA	154	70	159	35	40	22	23	17	17	26	24	66	63
ST DEV	22	10	9	3	3	5	5	4	4	5	5	24	27
RANGO	129- 192	48- 89	125- 176	31-41	34- 47	12- 32	11- 36	9- 27	8- 26	14- 36	14- 37	16- 125	20- 99

Agradecimiento

Agradezco al Programa IINAS (Departamento de Educación Federal PR Award P031S10037) y a mi mentora la Dra. Farah A. Ramírez-Marrero, y a Verónica García, Olvin Rosado y Rosimayrí Hernández por su ayuda en la recolección de datos.