

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso: 2020-2021

NIVEL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DE LA
SALUD EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD

AUTOR/A: PÉREZ GUILLENEA, CARLA
DIRECTOR/A: YANCI IRIGOYEN, JAVIER

20 de mayo de 2021

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
MÉTODO.....	7
Participantes.....	7
Procedimientos.....	7
Mediciones.....	8
Análisis estadístico.....	9
RESULTADOS.....	10
DISCUSIÓN.....	15
CONCLUSIONES.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
ANEXOS.....	26

RESUMEN

El presente estudio tiene por objetivos, por un lado, analizar el nivel de práctica de AF y la percepción de la salud en personas con discapacidad practicantes habituales de ejercicio físico o deporte, y por otro lado, analizar la existencia de diferencias en el nivel de práctica de AF y en la percepción de la salud en función del sexo. En este estudio participaron 53 personas adultas ($55,6 \pm 13,9$ años, $10,6 \pm 11,7$ años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte) con diferentes discapacidades físicas (75%), intelectuales (1,9%) o de otro tipo (17,3%), de los cuales 32 eran mujeres (61,5%) y 20 eran hombres (38,5%). Para analizar el nivel de práctica de actividad física los participantes contestaron al cuestionario *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities* en la versión en castellano (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD) y también se les pasó el cuestionario SF-36 con el objetivo de analizar la percepción de la salud. Los resultados de este estudio muestran que no existen diferencias significativas en cuanto al nivel de práctica de AF en función del sexo. Respecto a la percepción de la salud, únicamente se encontraron diferencias significativas en cuatro ítems, donde se demuestra en la mayoría de ellos que los hombres tienen una mejor percepción de la salud que las mujeres. Atendiendo a los resultados obtenidos, podría ser interesante que las instituciones competentes pudieran ofertar programas de ejercicio físico que favorezcan a las personas con discapacidad a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados, ya que el participar en un programa de ejercicio físico supervisado o el realizar alguna práctica físico - deportiva puede ser el motivo de una mejor percepción de la salud y de que las diferencias entre hombres y mujeres con discapacidad sean menores. No obstante, el hecho de que los participantes fueron personas con discapacidad asiduamente practicantes de AF o deporte, ha podido condicionar en las pocas diferencias en función del sexo.

Palabras clave: Actividad física, percepción de la salud, discapacidad, hombres, mujeres, diferencias.

ABSTRACT

The objectives of the present study were, on the one hand, to analyze the level of PA practice and the perception of health in people with disabilities who regularly practice physical exercise or sport, and on the other hand, to analyze the exercise of differences in the level of PA practice and in the perception of health according to sex. Fifty-three adults (55.6 ± 13.9 years, 10.6 ± 11.7 years of experience in the practice of physical exercise or sport) with different physical (75%), intellectual (1.9%) or other disabilities (17.3%) participated in this study, of whom 32 were women (61.5%) and 20 were men (38.5%). To analyze the level of physical activity, the participants answered the Spanish version of the Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD) and also completed the SF-36 questionnaire to analyze their perception of health. The results of this study show that there are no significant differences in the level of PA practice according to sex. With respect to the perception of health, significant differences were only found in four items, most of which show that men have a better perception of health than women. In view of the results obtained, it could be interesting for the competent institutions to offer physical exercise programs that encourage people with disabilities to achieve the recommended levels of PA practice, since participating in a supervised physical exercise program or engaging in some physical-sports practice could be the reason for a better perception of health and for the differences between men and women with disabilities to be smaller. However, the fact that the participants were people with disabilities who were regular practitioners of PA or sport may have conditioned the few differences according to sex.

Key words: Physical activity, health perception, disability, men, women, differences.

INTRODUCCIÓN

Las personas con discapacidad constituyen un grupo poblacional amplio, ya que al menos el 15% de la población mundial, unos 785 millones de personas, se encuentran en situación de discapacidad (ONU, 2011), afectando más y con más severidad a mujeres y personas mayores (INE, 2008). Según se establece en la «Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad», las personas con discapacidad tienen derecho a la vida, a la igualdad de oportunidades, a la accesibilidad, a la no discriminación, a la protección frente a torturas, a la atención ante desastres naturales, a la vida independiente, a la sexualidad, a la participación política y social, y al acceso a los derechos fundamentales (salud, educación, trabajo y vivienda) al igual que el resto de la población (Boletín Oficial del Estado, 2008). Este aspecto también se traslada a la posibilidad de participar en actividades recreativas, de esparcimiento y a la práctica de cualquier actividad física, de ejercicio físico o deporte (Boletín Oficial del Estado, 2008).

Algunos investigadores (Jimenez, Gonzalez y Martín, 2001) han expuesto que tener una discapacidad puede tener una incidencia negativa en la salud, principalmente debido a dos aspectos. Por un lado, la salud de las personas con discapacidad puede verse afectada debido a los efectos de la propia discapacidad, a las diferentes enfermedades, a las patologías, a las lesiones o a los factores de riesgo asociados a la propia discapacidad (Jimenez, Gonzalez y Martín, 2001). Por otro lado, la salud de las personas con discapacidad puede estar mermada también debido a las menores oportunidades de práctica de actividad física (AF) y a los hábitos y estilos de vida sedentaria (Sherrill, 1993). Por ejemplo, en un estudio reciente, Aviram et al. (2019) observaron que las personas con discapacidad tenían un menor nivel de práctica de AF y unos mayores valores de sedentarismo en comparación con la población sin discapacidad. En la misma línea, Ramirez et al. (2007) en un estudio con población adulta con discapacidad, observaron que únicamente el 29% de los participantes realizaba más de los 60 min diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) y que el 51% de las mujeres y el 40,7% de los hombres eran

sedentarios. Con respecto a la percepción de la salud, muchas personas con discapacidad pueden tener un índice de calidad de vida bajo, posiblemente debido a algunas dificultades añadidas como pueden ser el alto índice de pobreza, la discriminación social y laboral o la dependencia de familiares o cuidadores (*Maritza et al., 2017*). No obstante, muchos de estos trabajos científicos publicados anteriormente que analizan o bien el nivel de práctica de actividad física/sedentarismo o la percepción de la salud se han realizado con personas con discapacidad sedentarias. Existen pocos trabajos que hayan analizado el nivel de práctica de AF o la percepción de salud en personas practicantes de AF o deporte, por lo que puede ser necesarios más estudios al respecto.

Por otro lado, en población general se ha observado que tanto el nivel de practica de AF como la percepción de la salud puede ser distinta en función del sexo (*López-Rincón et al. 2019; Baldi et al., 2013*). Se ha observado que los hombres parecen tener un mayor nivel de práctica de AF que las mujeres (*Hargreaves, 1993; Teraza Arujo y Dosil, 2016*). Por ejemplo, se ha expuesto que el 43% de los hombres afirman que realizan deporte al menos una vez a la semana, frente al 37% de las mujeres, que el 49% de los hombres nunca practica deporte o lo hacen menos de una vez al mes, frente al 57% de mujeres (*European Commision, 2010*). En la misma línea, en un estudio realizado por *Colectiva y Aires (2006)* se observó que los hombres tienen una mejor percepción de salud. A pesar de la multitud de estudios que analizan las diferencias en función del sexo en la población general, en población con discapacidad existe poca evidencia científica que haya analizado estas diferencias en el nivel de practica de AF y en la percepción de la salud.

Por lo tanto, los objetivos del presente estudio fueron, por un lado, conocer el nivel de práctica de AF y la percepción de salud de personas adultas con discapacidad practicantes habituales de ejercicio físico o deporte, y por otro lado, analizar la existencia de diferencias en el nivel de práctica de AF y en la percepción de la salud en función del sexo.

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron 53 personas adultas ($55,6 \pm 13,9$ años, $10,6 \pm 11,7$ años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte) con diferentes discapacidades o patologías físicas (75%), intelectuales (1,9%), de otro tipo (17,3%) o que no respondieron a esta pregunta (5,8%). Del total de participantes, 32 eran mujeres (61,5%, $55,0 \pm 12,4$ años, $8,9 \pm 9,8$ años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte), 20 eran hombres (38,5%, $56,5 \pm 16,6$ años, $13,6 \pm 14$ años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte) y 1 se abstuvo de responder a dicha pregunta. Los criterios de inclusión considerados en este estudio fueron ser mayores de edad, disponer del certificado de discapacidad y estar inmerso en algún programa dirigido de ejercicio físico al menos en los dos meses anteriores al estudio. Todos los participantes fueron informados de los procedimientos y metodología del estudio antes de participar en el mismo. El estudio siguió las pautas marcadas en la Declaración de Helsinki (2013) y fue aprobado por el Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH, cod. M10_2020_244) de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

Procedimientos

Durante el mes de febrero de 2021, en el transcurso de alguna de las sesiones de ejercicio físico dirigido que habitualmente realizaban los participantes, se pasó el cuestionario *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities* en la versión en castellano (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD) a todos los participantes en el estudio, con el fin de conocer el nivel de práctica de AF. Además, también se les pasó el cuestionario SF-36 con el objetivo de analizar la percepción de la salud propia que tenía cada

participante. Los cuestionarios fueron cumplimentados por cada participante de manera individual y en presencia de un miembro del equipo investigador. A los participantes que no tenían la posibilidad de leer, comprender una lectura o responder de forma autónoma a los cuestionarios, se les prestó la ayuda necesaria para cumplimentarlos. En caso de que los participantes lo solicitaran, un miembro del equipo de investigación realizó las aclaraciones oportunas a las cuestiones planteadas por los participantes.

Mediciones

Características generales de los participantes: antes de pasar los dos cuestionarios a todos los participantes se les preguntó respecto a algunas cuestiones genéricas como la edad, el sexo, el tipo de discapacidad o patología y los años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte.

Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad (PASIPD): Con el fin de conocer el nivel de práctica de AF, se empleó el cuestionario PASIPD, validado anteriormente por Washburn et al. (2002) para población adulta con discapacidad y validado en su versión en español para personas con discapacidad (Pérez-Tejero et al., 2012). El cuestionario estaba compuesto por un total de 31 ítems, donde los resultados se registraron mediante una escala tipo Likert que hacía referencia bien a la frecuencia de práctica (1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = a menudo y 5 = no sabe / no contesta) o a la cantidad de práctica (1 = menos de 1 hora, 2 = entre 1 y 2 horas, 3 = entre 2 y 4 horas, 4 = más de 4 horas, 5 = no sabe / no contesta).

Cuestionario SF-36: Con el fin de conocer la percepción de la salud propia de los participantes se utilizó el cuestionario SF-36 utilizado y validado anteriormente en población con discapacidad (Alonso, 2003). Este cuestionario estaba compuesto por un total de 36 ítems, donde los resultados se registraron mediante una escala tipo Likert con respuestas referentes a la percepción de la

salud propia (1 = excelente, 2 = muy buena, 3 = buena, 4 = regular, 5 = mala, 6 = no sabe / no contesta), al grado de acuerdo con la afirmación (1 = totalmente cierta, 2 = bastante cierta, 3 = no lo sé, 4 = bastante falsa, 5 = totalmente falsa, 6 = no contesta), a la frecuencia (1 = siempre, 2 = casi siempre, 3 = muchas veces, 4 = algunas veces, 5 = sólo algunas veces, 6 = nunca, 7 = no sabe / no contesta) y algunas respuestas dicotómicas (si o no).

Análisis estadístico

Los resultados correspondientes a la edad y a los años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte se presentan como media \pm desviación típica (DT) de la media. Para el resto de variables obtenidas de los cuestionarios se realizó un análisis descriptivo calculando las frecuencias y porcentajes de las respuestas aportadas por los participantes en cada ítem o pregunta. Para determinar las existencias o no de diferencias significativas en función del sexo en los ítems de los cuestionarios se utilizó el estadístico Chi cuadrado (χ^2). El análisis estadístico se realizó con el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc, versión 26,0 Chicago, IL, EE.UU.). La significación estadística se estableció en $p < 0,05$.

RESULTADOS

En la tabla 1 se presentan los resultados obtenidos por todos los participantes con respecto al nivel de práctica de AF (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD). Las actividades sedentarias más comunes fueron leer y ver la televisión. Las actividades deportivas o recreativas ligeras más nombradas fueron el ejercicio terapéutico y la piscina. Las actividades deportivas o recreativas moderadas más comunes fueron andar, caminar y pasear. Las actividades deportivas o recreativas extenuantes más nombradas fueron correr, marcha nórdica y rugby. Las actividades y ejercicios dirigidos a la mejora de la fuerza y de la resistencia muscular fueron sentadillas, flexiones y uso de pesas, gomas y máquinas.

Tabla 1. Resultados obtenidos por todos los participantes sobre el nivel de práctica de actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidades, PASIPD).

Durante los últimos 7 días:	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades como leer, ver la televisión, juegos de ordenador o hacer manualidades?	0 (0%)	2 (3.8%)	10 (19.2%)	40 (76.9%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia ha caminado, ha ido en bici, ha salido fuera de su casa ...que no fuera específicamente para hacer ejercicio?	1 (1.9%)	6 (11.5%)	14 (26.9%)	31 (59.6%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas o recreativas ligeras como bolos, caza o pesca, dardos, billar o piscina, ejercicio terapéutico?	11 (21.2%)	14 (26.9%)	18 (34.6%)	6 (11.5%)	3 (5.8%)
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas moderadas, como el pádel, caminar, bailes de salón, paseo por placer u otras actividades similares?	6 (11.5%)	12 (23%)	19 (36.5%)	15 (28.8%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas extenuantes?	34 (65.4%)	9 (17.3%)	6 (11.5%)	2 (3.8%)	1 (1.9%)
¿Con qué frecuencia hizo algún ejercicio específicamente para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	8 (15.7%)	27 (52.9%)	10 (19.6%)	3 (5.9%)	3 (5.9%)
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea doméstica ligera, como quitar el polvo, barrer el suelo o lavar platos?	1 (1.9%)	8 (15.4%)	10 (19.2%)	33 (63.5%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea del hogar o tareas como aspirar, fregar el suelo, lavar ventanas o paredes, etc.?	10 (19.2%)	23 (44.2%)	10 (19.2%)	9 (17.3%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia ha realizado reparaciones en el hogar como carpintería, pintura, renovación de muebles, trabajos eléctricos, etc.?	39 (75%)	10 (19.2%)	3 (5.8%)	0 (0%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia ha realizado trabajos de jardinería, el cuidado del jardín?	47 (90.4%)	4 (7.7%)	1 (1.9%)	0 (0%)	0 (0%)
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades de jardinería al aire libre?	45 (88.2%)	4 (7.8%)	0 (0%)	1 (2%)	1 (2%)
¿Con qué frecuencia ha cuidado de otra persona, como niños, un cónyuge dependiente u otro adulto?	29 (55.8%)	8 (15.4%)	4 (7.7%)	8 (15.4%)	3 (5.8%)
¿Con qué frecuencia ha trabajado de forma remunerada o como voluntario?	39 (76.5%)	1 (2%)	1 (2%)	8 (15.7%)	2 (3.9%)
	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	NS/NC
En promedio, ¿cuántas horas al día pasó en estas actividades sedentarias?	2 (3.8%)	10 (19.2%)	25 (48%)	15 (28.8%)	0 (0%)
De media, ¿cuántas horas ha pasado realizando este tipo de ejercicio, actividades fuera de su casa?	4 (7.7%)	22 (42.3%)	14 (26.9%)	12 (23%)	0 (0%)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas ligeras?	11 (22.9%)	24 (50%)	5 (10.4%)	4 (8.3%)	4 (8.3%)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas y recreativas moderadas?	11 (22%)	24 (48%)	6 (12%)	7 (14%)	2 (4%)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas extenuantes?	12 (30%)	7 (17.5%)	1 (2.5%)	4 (10%)	16 (40%)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estos ejercicios para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	29 (60.4%)	9 (18.8%)	5 (10.4%)	1 (2.1%)	4 (8.3%)
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar tareas domésticas ligeras?	16 (30.8%)	20 (38.5%)	9 (17.3%)	7 (13.5%)	0 (0%)
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar las tareas domésticas o los trabajos pesados?	24 (48%)	15 (30%)	4 (8%)	3 (6%)	4 (8%)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a hacer reparaciones en el hogar?	23 (56.1%)	2 (4.9%)	1 (2.4%)	0 (0%)	15 (36.6%)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a este trabajo en el jardín?	21 (53.9%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	18 (46.2%)
De media, ¿cuántas horas al día ha dedicado a jardinería al aire libre?	17 (43.6%)	2 (5.1%)	0 (0%)	0 (0%)	20 (51.3%)
De media, ¿cuántas horas al día dedicó a cuidar de otra persona?	12 (28.6%)	6 (14.3%)	1 (2.4%)	8 (19%)	15 (35.7%)
De media, ¿cuántas horas al día ha pasado trabajando de forma remunerada o como voluntario?	8 (21.6%)	3 (8.1%)	7 (18.9%)	1 (2.7%)	18(48.6%)

NS/NC = no sabe / No contesta

En la tabla 2 se presentan los resultados obtenidos con respecto al nivel de práctica de actividad física en función del sexo (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD). No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna variable analizada. Para las mujeres, las actividades sedentarias más nombradas fueron leer, ver la tele y coser. Las actividades deportivas o recreativas ligeras más nombradas fueron realizar estiramientos y gimnasia. Las actividades deportivas o recreativas de intensidad moderadas más comunes fueron, caminar y pasear. La actividad deportiva o recreativa extenuante más nombrada fue realizar marcha nórdica. Las actividades y ejercicios dirigidos a la mejora de la fuerza y de la resistencia muscular más nombradas fueron el uso de pesas y gomas. Para los hombres la actividad sedentaria más nombrada fue ver la televisión. Las actividades deportivas o recreativas ligeras más nombradas fueron realizar ejercicio terapéutico y las actividades en piscina. Las actividades deportivas o recreativas de intensidad moderadas más comunes fueron, pasear y caminar. Las actividades deportivas o recreativas extenuantes más nombradas fueron correr y jugar al rugby. La actividad y ejercicios dirigidos a la mejora de la fuerza y de la resistencia muscular más nombrada fue y el uso de pesas.

Tabla 2. Resultados del nivel de práctica de actividad física en función del sexo.

Durante los últimos 7 días:	Femenino					Masculino					Dif. sexo
	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC	
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades como leer, ver la televisión, juegos de ordenador o hacer manualidades?	0(0%)	2 (6.3%)	6 (18.8%)	24 (75%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	10(19.2%)	40(77%)	0(0%)	0.522
¿Con qué frecuencia ha caminado, ha ido en bici, ha salido fuera de su casa ...que no fuera específicamente para hacer ejercicio?	0(0%)	4 (12.5%)	10 (31.3%)	18 (56.3%)	0(0%)	1(5%)	2(10%)	4 (20%)	13(65%)	0 (0%)	0.493
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas o recreativas ligeras como bolos, caza o pesca, billar o piscina, ej. terapéutico?	8 (25%)	8(25%)	10 (31.2%)	3 (9.4%)	3(9.4%)	3(15%)	6(30%)	8 (40%)	3(15%)	0(0%)	0.528
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas moderadas, como el pádel, caminar, bailes de salón?	4(12.5%)	6(18.8%)	12 (37.5%)	10 (31.3%)	0(0%)	2(10%)	6 (30%)	7 (35%)	5(25%)	0(0%)	0.818
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas extenuantes?	23(71.9%)	5(15.6%)	3 (9.4%)	0 (0%)	1(3.1%)	11(55%)	4(20%)	3(15%)	2(10%)	0(0%)	0.305
¿Con qué frecuencia hizo algún ejercicio específicamente para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	6(19.4%)	17(54.8%)	7(22.3%)	0 (0%)	1(3.2%)	2(10%)	10(50%)	3(15%)	3(15%)	2(10%)	0.153
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea doméstica ligera, como quitar el polvo, barrer el suelo o lavar platos?	0(0%)	3(9.4%)	6 (18.8%)	23 (71.9%)	0(0%)	1(5%)	5(25%)	4(20%)	10(50%)	0(0%)	0.213
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea del hogar o tareas como aspirar, fregar el suelo, lavar ventanas o paredes, etc.?	4(12.5%)	16(50%)	6 (18.8%)	6 (18.8%)	0(0%)	6(30%)	7 (35%)	4(20%)	3(15%)	0(0%)	0.441
¿Con qué frecuencia ha realizado reparaciones en el hogar como carpintería, pintura, renovación de muebles, tbj. eléctricos, etc.?	27(84.4%)	4(12.5%)	1 (3.1%)	0 (0%)	0(0%)	12(60%)	6 (30%)	2(10%)	0(0%)	0(0%)	0.139
¿Con qué frecuencia ha realizado trabajos de jardinería, el cuidado del jardín?	28(87.5%)	3(9.4%)	1 (3.1%)	0 (0%)	0(0%)	19(95%)	1 (5%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0.604
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades de jardinería al aire libre?	27(87.1%)	2(6.5%)	0(0%)	1 (3.2%)	1(3.2%)	18(90%)	2(10%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0.683
¿Con qué frecuencia ha cuidado de otra persona, como niños, un cónyuge dependiente u otro adulto?	18(56.3%)	4(12.5%)	2 (6.3%)	5 (15.6%)	3(9.4%)	11(55%)	4(20%)	2(10%)	3(15%)	0(0%)	0.635
¿Con qué frecuencia ha trabajado de forma remunerada o como voluntario?	21(67.7%)	0(0%)	1 (3.2%)	7 (22.6%)	2 (6.5%)	18(90%)	1(5%)	0(0%)	1(5%)	0(0%)	0.154
	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	NS/NC	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas	NS/NC	Valor P
En promedio, ¿cuántas horas al día pasó en estas actividades sedentarias?	2(6.3%)	6(18.8%)	14(43.8%)	10(31.3%)	0(0%)	0(0%)	4(20%)	11(55%)	5(25%)	0(0%)	0.626
De media, ¿cuántas horas ha pasado realizando este tipo de ejercicio, actividades fuera de su casa?	3(9.4%)	14(43.8%)	9(28.1%)	6(18.8%)	0(0%)	1(5%)	8(40%)	5(25%)	6(30%)	0(0%)	0.785
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas ligeras?	7(24.1%)	13(44.8%)	3(10.3%)	2(6.9%)	4(13.8%)	4(21%)	11(57.9%)	2(10.5%)	2(10.5%)	0(0%)	0.518
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas y recreativas moderadas?	8(25.8%)	13(41.9%)	4(12.9%)	5(16.1%)	1(3.2%)	3(15.8%)	11(57.9%)	2(10.5%)	2(10.5%)	1(5.3%)	0.808
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas extenuantes?	6(24%)	5(20%)	0(0%)	1(4%)	13(52%)	6(40%)	2(13.3%)	1(6.7%)	3(20%)	3(20%)	0.111
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estos ejercicios para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	19(65.5%)	4 (13.8%)	3(10.3%)	0(0%)	3(10.3%)	10(52.6%)	5(26.3%)	2(10.5%)	1(5.3%)	1(5.3%)	0.532
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar tareas domésticas ligeras?	8(25%)	13(40.6%)	6(18.8%)	5(15.6%)	0 (0%)	8(40%)	7(35%)	3(15%)	2(10%)	0(0%)	0.708
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar las tareas domésticas o los trabajos pesados?	11(34.4%)	12(37.5%)	4(12.5%)	2(6.3%)	3(9.4%)	13(72.2%)	3(16.7%)	0(0%)	1(5.6%)	1(5.6%)	0.108
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a hacer reparaciones en el hogar?	12(48%)	0(0%)	1(4%)	0(0%)	12(48%)	11(68.8%)	2(12.5%)	0(0%)	0(0%)	3(18.8%)	0.079
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a este trabajo en el jardín?	14(56%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	11(44%)	7(50%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	7(50%)	0.718
De media, ¿cuántas horas al día ha dedicado a jardinería al aire libre?	11(44%)	1(4%)	0(0%)	0(0%)	13(52%)	6(42.9%)	1(7.1%)	0(0%)	0(0%)	7(50%)	0.913
De media, ¿cuántas horas al día dedicó a cuidar de otra persona?	7(25%)	2(7.1%)	1(3.6%)	5(17.9%)	13(46.4%)	5(35.7%)	4(28.6%)	0(0%)	3(21.4%)	2(14.3%)	0.156
De media, ¿cuántas horas al día ha pasado trabajando de forma remunerada o como voluntario?	4(16.7%)	2(8.3%)	6(25%)	1(4.2%)	11(45.8%)	4(30.8%)	1(7.7%)	1(7.7%)	0(0%)	7(53.8%)	0.597

NS/NC= No sabe/ No contesta Ej= Ejercicio Tbj= Trabajos

En la tabla 3 se presentan los resultados obtenidos por todos los participantes con respecto a la percepción de la salud (Cuestionario SF-36).

Tabla 3. Resultados obtenidos por todos los participantes sobre la percepción de la salud (Cuestionario SF-36).

	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Malá	NS/NC
En general, usted diría que su salud es	1 (1.9%)	4 (7.7%)	18 (34.6%)	24 (46.2%)	5 (9.6%)	0 (0%)
	Mucho mejor ahora que hace un año	Algo mejor ahora que hace un año	Más o menos igual que hace un año	Algo peor ahora que hace un año	Mucho peor ahora que hace un año	NS/NC
¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?	7 (13.5%)	8(15.4%)	22(42.3%)	13(25%)	2(3.8%)	0(0%)
Su salud actual:	Si, me limita mucho		Si, me limita un poco		No, no me limita nada	NS/NC
¿Le limita para hacer esfuerzos intensos, como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?	30(57.7%)		16(30.8%)		6(11.5%)	0(0%)
¿Le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, o caminar más de una hora?	7(13.5%)		26(50%)		19(36.5%)	0(0%)
¿Le limita para coger o llevar la bolsa de la compra?	8(15.7%)		23(45.1%)		20(39.2%)	0(0%)
¿Le limita para subir varios pisos por la escalera?	20 (38.5%)		21 (40.4%)		11(21.2%)	0(0%)
¿Le limita para subir un solo piso por la escalera?	5(9.6%)		20(38.5%)		27(51.9%)	0(0%)
¿Le limita para agacharse o arrodillarse?	15(29.4%)		19(37.3%)		15(29.4%)	2(3.9%)
¿Le limita para caminar un kilómetro o más?	7(13.5%)		16(30.8%)		28(53.8%)	1(1.9%)
¿Le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?	4(7.7%)		17(32.7%)		30(57.7%)	1(1.9%)
¿Le limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?	3(5.8%)		8(15.4%)		40(76.9%)	1(1.9%)
¿Le limita para bañarse o vestirse por sí mismo?	2(3.9%)		7(13.2%)		42(82.4%)	0(0%)
Durante las últimas 4 semanas:	SI		NO		NS/NC	
¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de su salud física?	18(35.3%)		31(60.8%)		2(3.9%)	
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?	25(49%)		24(47.1%)		2(3.9%)	
¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	19(36.6%)		32(61.5%)		1(1.9%)	
¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?	22(42.3%)		28(53.8%)		2(3.8%)	
¿Tuvo que reducir el tiempo al trabajo o a sus acts. cotidianas a causa de algún problema emocional (triste, deprimido, o nervioso)?	13(25%)		38(73.1%)		1(1.9%)	
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?	16(31.4%)		34(66.7%)		1(2%)	
¿No hizo su trabajo o sus acts. cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional?	13(25%)		38(73.1%)		1(1.9%)	
	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho	NS/NC
¿Su salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus acts sociales habituales con la familia, los amigos, u otras personas?	24(47.1%)	15(29.4%)	6(11.8%)	4(7.8%)	2(3.9%)	0(0%)
¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?	15(29.4%)	16(31.4%)	4(7.8%)	11(21.6%)	5(9.8%)	0(0%)
¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?	No, ninguno	Si, muy poco	Si, un poco	Si, moderado	Si, mucho	Si, muchísimo
	5(9.6%)	12(23.1%)	7(13.5%)	8(15.4%)	16(30.8%)	4(7.7%)
Durante las 4 últimas semanas:	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?	4(7.7%)	5(9.6%)	8(15.4%)	21(40.4%)	12(23.1%)	2 (3.8%)
¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?	1(1.9%)	5(9.6%)	6(11.5%)	21(40.4%)	11(21.2%)	8(15.4%)
¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?	0(0%)	1(1.9%)	3(5.8%)	9(17.3%)	13(25%)	25(48.1%)
¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?	6(11.5%)	6(11.5%)	19(36.5%)	13(25%)	7(13.5%)	1(1.9%)
¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?	3(5.8%)	5(9.6%)	11(21.2%)	16(30.8%)	15(28.8%)	2(3.8%)
¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?	1(1.9%)	2(3.8%)	5(9.6%)	20(38.5%)	11(21.2%)	13(25%)
¿Cuánto tiempo se sintió agotado?	1(1.9%)	4(7.7%)	4(7.7%)	27(51.9%)	11(21.2%)	5(9.6%)
¿Cuánto tiempo se sintió feliz?	4(7.7%)	10(19.2%)	9(17.3%)	22(42.3%)	7(13.5%)	0(0%)
¿Cuánto tiempo se sintió cansado?	0(0%)	6(11.5%)	11(21.2%)	29(55.8%)	6(11.5%)	0(0%)
¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (visitar a amigos o familiares)?	0 (0%)	2(3.8%)	3(5.8%)	17(32.7%)	12(23.1%)	17(32.7%)
	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa	Ns/Nc
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas	1 (2%)	4(7.8%)	18(35.3%)	6(11.8%)	20(39.2%)	2(3.9%)
Estoy tan sano como cualquiera	7 (13.5%)	11(21.2%)	19(36.5%)	8(15.4%)	6(11.5%)	1(1.9%)
Creo que mi salud va a empeorar	4 (7.7%)	7(13.5%)	24(46.2%)	9(17.3%)	7(13.5%)	1(1.9%)
Mi salud es excelente	3 (5.9%)	10(19.6%)	15(29.4%)	14(27.5%)	7(13.7%)	2(3.9%)

Acts=Actividades Ns/Nc= No sabe, no contesta

En la tabla 4 se presentan los resultados obtenidos por los participantes de sexo femenino y masculino, así como las diferencias entre ellos con respecto a la percepción de la salud (Cuestionario SF-36). Los resultados obtenidos muestran que en las preguntas “¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?”, “Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?”, “Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?” y “Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?” si se observaron diferencias significativas entre las respuestas de los hombres y las mujeres.

Tabla 5. Resultados obtenidos en función del sexo sobre la percepción de la salud (Cuestionario SF-36).

	Femenino						Masculino						Dif entre sexo				
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p				
En general, usted diría que su salud es	1(3.1%)	1(3.1%)	11(34.4%)	14(43.8%)	5(15.6%)	0(0%)	0(0%)	3(15%)	7(35%)	10(50%)	0(0%)	0(0%)	0.191				
	Mucho mejor ahora que hace un año	Algo mejor ahora que hace un año	Más o menos igual que hace un año	Algo peor ahora que hace un año	Mucho peor ahora que hace un año	NS/NC	Mucho mejor ahora que hace un año	Algo mejor ahora que hace un año	Más o menos igual que hace un año	Algo peor ahora que hace un año	Mucho peor ahora que hace un año	NS/NC	Valor p				
¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?	6(18.8%)	3(9.4%)	9(28.1%)	12(37.5%)	2(6.3%)	0(0%)	1(5%)	5(25%)	13(65%)	1(5%)	0(0%)	0(0%)	0.007				
Su salud actual le limita para:	Si, me limita mucho					Si, me limita un poco	No, no me limita nada	NS/NC	Si, me limita mucho		Si, me limita un poco	No, no me limita nada	NS/NC	Valor p			
¿Hacer esfuerzos intensos, como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?	19(59.4%)		11(34.4%)		2(6.3%)		0(0%)		11(55%)		5(25%)		4(20%)		0(0%)		0.300
¿Hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, o caminar más de una hora?	5(15.6%)		16(50%)		11(34.4%)		0(0%)		2(10%)		10(50%)		8(40%)		0(0%)		0.820
¿Coger o llevar la bolsa de la compra?	6(18.8%)		17(53%)		9(28%)		0(0%)		2(10.5%)		6(31.6%)		11(57.9%)		0(0%)		0.109
¿Subir varios pisos por la escalera?	11(34.4%)		14(43.8%)		7(21.9%)		0(0%)		9(45%)		7(35%)		4(20%)		0(0%)		0.735
¿Subir un solo piso por la escalera?	3(9.4%)		11(34.4%)		18(56.3%)		0(0%)		2(10%)		9(45%)		9(45%)		0(0%)		0.717
¿Agacharse o arrodillarse?	6(18.8%)		13(40.6%)		11(34.4%)		2(6.3%)		9(47.4%)		6(31.6%)		4(21.1%)		0(0%)		0.139
¿Caminar un kilómetro o más?	3(9.4%)		9(28.1%)		19(59.4%)		1(3.1%)		4(20%)		7(35%)		9(45%)		0(0%)		0.509
¿Caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?	0(0%)		10(31.3%)		21(65.6%)		1(3.1%)		4(20%)		7(35%)		9(45%)		0(0%)		0.046
¿Caminar una sola manzana (unos 100 metros)?	0(0%)		4(12.5%)		27(84.4%)		1(3.1%)		3(15%)		4(20%)		13(65%)		0(0%)		0.091
¿Bañarse o vestirse por sí mismo?	0(0%)		3(9.4%)		29(90.6%)		0(0%)		2(10.5%)		4(21.1%)		13(68.4%)		0(0%)		0.072
Durante las últimas 4 semanas:	SI		NO		NS/NC		SI		NO		NS/NC		Valor p				
¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de su salud física?	13(40.6%)		18(56.3%)		1(3.1%)		5(26.3%)		13(68.4%)		1(5.3%)		0.571				
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?	16(50%)		14(43.8%)		2(6.3%)		9(47.4%)		10(52.6%)		0(0%)		0.496				
¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trab. o en sus acts. cotidianas, a causa de su salud física?	14(43.8%)		17(53.1%)		1(3.1%)		5(25%)		15(75%)		0(0%)		0.251				
¿Tuvo dificultad para hacer su trab. o sus acts cotidianas (le costó más de lo normal), a causa de su salud física?	15(46.8%)		16(50%)		1(3.1%)		7(35%)		12(60%)		1(5%)		0.687				
¿Tuvo que reducir el tiempo al trab. o a sus acts. cotidianas a causa de algún prob. emocional?	11(34.4%)		21(65.6%)		0(0%)		2(10%)		17(85%)		1(5%)		0.076				
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún prob.emocional (estar triste o deprimido)?	14(43.8%)		18(56.3%)		0(0%)		2(10.5%)		16(84.2%)		1(5.3%)		0.026				
¿No hizo su trab. o sus acts. cotidianas tan cuidadosamente como de costum, a causa de algún prob. emocional?	11(34.4%)		21(65.6%)		0(0%)		2(10%)		17(85%)		1(5%)		0.076				
	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho	NS/NC	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho	Ns/Nc	Valor p				
¿Su salud física o los prob. emocionales le han dificult. sus acts sociales habituales con la fam o amigos?	13(40.6%)	7(21.9%)	6(18.8%)	4(12.5%)	2(6.3%)	0(0%)	11(57.9%)	8(42.1%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0.049				
¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trab habitual (el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?	9(29%)	8(25.8%)	2(6.5%)	8(25.8%)	4(12.9%)	0(0%)	6(30%)	8(40%)	2(10%)	3(15%)	1(5%)	0(0%)	0.660				
	No,ningun o	Si, muy poco	Si, un poco	Si,moderado	Si, mucho	Si,muchísimo	No, ninguno	Si, muy poco	Si, un poco	Si,moderado	Si, mucho	Si,muchísimo	Valor p				
¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?	3(9.4%)	4(12.5%)	4(12.5%)	7(21.9%)	12(37.5%)	2(6.3%)	2(10%)	8(40%)	3(15%)	1(5%)	4(20%)	2(10%)	0.166				
Durante las 4 últimas semanas:	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca	Valor p				
¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?	1(3.1%)	3(9.4%)	4(12.5%)	12(37.5%)	11(34.4%)	1(3.1%)	3(15%)	2(10%)	4(20%)	9(45%)	1(5%)	1(5%)	0.180				

¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?	1(3.1%)	2(6.3%)	5(15.6%)	13(40.6%)	7(21.9%)	4(12.5%)	0(0%)	3(15%)	1(5%)	8(40%)	4(20%)	4(20%)	0.657
¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?	0(0%)	1(3.1%)	3(9.4%)	6(18.8%)	8(25%)	13(40.6%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	3(15%)	5(25%)	12(60%)	0.523
¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?	3(9.4%)	2(6.3%)	11(34.4%)	9(28.1%)	6(18.8%)	1(3.1%)	3(15%)	4(20%)	8(40%)	4(20%)	1(5%)	0(0%)	0.399
¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?	1(3.1%)	3(9.4%)	4(12.5%)	10(31.3%)	13(40.6%)	1(3.1%)	2(10%)	2(10%)	7(35%)	6(30%)	2(10%)	1(5%)	0.152
¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?	1(3.1%)	1(3.1%)	4(12.5%)	15(46.9%)	6(18.8%)	5(15.6%)	0(0%)	1(5%)	1(5%)	5(25%)	5(25%)	8(40%)	0.293
¿Cuánto tiempo se sintió agotado?	1(3.1%)	4(12.5%)	2(6.3%)	17(53.1%)	7(21.9%)	1(3.1%)	0(0%)	0(0%)	2(10%)	10(50%)	4(20%)	4(20%)	0.218
¿Cuánto tiempo se sintió feliz?	1(3.1%)	6(18.8%)	3(9.4%)	16(50%)	6(18.8%)	0(0%)	3(15%)	4(20%)	6(30%)	6(30%)	1(5%)	0(0%)	0.085
¿Cuánto tiempo se sintió cansado?	0(0%)	6(18.8%)	7(21.9%)	16(50%)	3(9.4%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	4(20%)	13(65%)	3(15%)	0(0%)	0.203
¿Con qué frecuencia la salud física o los probls. emocionales le han dificultado sus acts. sociales?	0(0%)	2(6.3%)	2(6.3%)	12(37.5%)	9(28.1%)	6(18.8%)	0(0%)	0(0%)	1(5%)	5(25%)	3(15%)	11(55%)	0.137
	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa	Ns/Nc	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa	Ns/Nc	Valor p
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas	1(3.1%)	4(12.5%)	11(34.4%)	4(12.5%)	10(31.3%)	2(6.3%)	0(0%)	0(0%)	7(36.8%)	2(10.5%)	10(52.6%)	0(0%)	0.346
Estoy tan sano como cualquiera	3(9.4%)	7(21.9%)	14(43.8%)	4(12.5%)	4(12.5%)	0(0%)	4(20%)	4(20%)	5(25%)	4(20%)	2(10%)	1(5%)	0.500
Creo que mi salud va a empeorar	4(12.5%)	2(6.3%)	13(40.6%)	6(18.8%)	6(18.8%)	1(3.1%)	0(0%)	5(25%)	11(55%)	3(15%)	1(5%)	0(0%)	0.121
Mi salud es excelente	1(3.1%)	4(12.5%)	12(37.5%)	9(28.1%)	4(12.5%)	2(6.3%)	2(10.5%)	6(31.6%)	3(15.8%)	5(26.3%)	3(15.8%)	0(0%)	0.258

Probs = Problema Acts = Actividades Fam = Familia Pers = Personas, Trab = Trabajo Dificul = Dificultado, Costum = Costumbre

En las preguntas "¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?" y "¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (con amigos o familia)?" 1 (3.1%) persona de sexo femenino respondió Ns/ Nc.

DISCUSIÓN

Los objetivos principales del presente estudio fueron, por un lado, conocer el nivel de práctica de AF y la percepción de salud de personas adultas con discapacidad practicantes habituales de ejercicio físico o deporte y, por otro lado, analizar la existencia de diferencias en el nivel de práctica de AF y en la percepción de la salud de los participantes en función del sexo. La principal contribución del presente estudio fue el análisis del nivel de práctica de AF y la percepción de la salud en personas con discapacidad deportistas o practicantes habituales de ejercicio físico, ya que la mayoría de los trabajos anteriores se han realizado con personas con discapacidad sedentarias o no deportistas. Por otro lado, en el presente estudio también se evaluó si existían diferencias en la práctica de AF y en la percepción de la salud atendiendo el sexo en personas con discapacidad físicamente activas.

Estudios anteriores han descrito que las personas con discapacidad tienen un alto nivel de sedentarismo e inactividad (*Aviram et al., 2019; Wouters et al., 2019; Dairo et al., 2016; Latorre et al., 2000*), aspecto que puede influir directamente en su estado de salud (*Van Der Ploeg et al., 2004*). Algunos estudios exponen que las personas con discapacidad son más inactivas que la población general (*Durstine et al., 2000; Heath et al., 1997*). Por ejemplo, atendiendo a los resultados del informe *Healthy People (2010)* realizado con personas adultas de más de 18 años, sólo el 12% de las personas con discapacidad practicaban más de 5 días a la semana de actividad física moderada durante al menos 30 minutos al día, en comparación con el 16% de las personas sin discapacidad (*Healthy People, 2010*). Cuando solo se analiza la actividad física en el tiempo libre, la diferencia entre las personas con y sin discapacidad es aún mayor (*Healthy People, 2010*). No obstante, la mayor parte de estudios se centran en el análisis de la práctica de AF en personas con discapacidad físicamente inactivas y son pocos los trabajos que analizan el nivel de práctica de AF en personas con discapacidad físicamente activas o practicantes de alguna modalidad deportiva. Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que el 36,5% de la muestra analizada afirma realizar

actividades deportivas o recreativas moderadas aproximadamente 3-4 días a la semana y aproximadamente el 50% de los participantes indican que dedica entre 1 y 2 horas diarias a las prácticas de intensidad moderada. Sin embargo, un 65,4% de los participantes afirman que nunca realiza actividades deportivas o recreativas extenuantes y tan solo un 11,5% realiza estas actividades extenuantes 3-4 veces por semana. Los resultados obtenidos parecen evidenciar que una gran parte de las personas con discapacidad participantes en el estudio cumplen con los 150 minutos semanales de AF aeróbica de intensidad moderada recomendada (OMS, 2010). Estos resultados no coinciden con aquellos obtenidos en investigaciones similares. Concretamente en un estudio realizado por Matsudo (2012), donde se estudiaban los efectos de la actividad física en la salud, se observó que los adultos mayores de 65 años de edad con una discapacidad física habían tenido una participación menor en el nivel semanal recomendada de práctica de actividad física que aquellos que no tenían discapacidad (Matsudo, 2012). En la misma línea, otro estudio realizado por Wallén et al. (2015), donde se evaluó el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario en personas adultas con Parkinson, tan solo un 27% logró alcanzar los niveles recomendados de actividad física semanales y tan solo el 16% llegaban a los 7000 pasos diarios. De forma similar, Ruben (2014) expone que en personas con discapacidad intelectual el 79% del tiempo que los participantes estuvieron monitorizados, tuvieron un comportamiento sedentario. Además, en el mismo estudio, únicamente un 32% de los participantes del grupo control cumplieron con las recomendaciones de realizar ≥ 150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana (Ruben, 2014). Si bien los distintos estudios ponen de manifiesto que las personas con discapacidad parecen no realizar una cantidad suficiente de actividad física (Wallén et al., 2015; Ruben, 2014); Antonieta y Rosales, 2007), los resultados del presente estudio ponen de manifiesto que aquellas personas que están inmersas en algún programa de actividad física o deportiva llegan a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados. Por este motivo, puede resultar relevante que las instituciones competentes puedan ofertar programas de ejercicio físico que favorezcan la práctica de personas con discapacidad.

Además de conocer el nivel de práctica de AF, puede ser interesante conocer si existen diferencias en la práctica de AF en función del sexo. En nuestro estudio no se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna variable analizada. En diferentes estudios, se ha observado que, entre las personas con discapacidad, las mujeres dedican menor tiempo a las actividades físico-deportivas en comparación con los hombres (*Gallego et al. 2014; Marcos et al. 2012; Ríos et al. 2011*). Asimismo, algunos autores exponen que entre las mujeres que declaran realizar práctica de AF, predominan las que lo hacen uno o dos días de actividad semanal y pocas superan los 60 minutos de duración (*Ramírez, Figueroa y Sanz de Gabiña 2007*). Por otro lado, con respecto al deporte federado, las licencias deportivas de mujeres con discapacidad representan en torno al 23% del total de licencias (de cada 5 licencias, sólo 1 es mujer) (*Ramírez, Figueroa y Sanz de Gabiña 2007*). A pesar de que en la población general con discapacidad parece que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la práctica de AF, ejercicio físico o deporte (*Marcos et al. 2012*), la ausencia de diferencias en el nivel de practica de AF en función del sexo encontrada en el presente estudio en practicantes habituales de ejercicio físico o deporte resalta la importancia que puede tener la participación de personas con discapacidad en programas específicos de ejercicio físico y deporte para paliar la brecha existente entre hombres y mujeres. Tanto las mujeres como los hombres con discapacidad participantes en el presente estudio eran practicantes habituales de ejercicio físico supervisado, aspecto que puede contribuir en la no existen de diferencias entre los grupos.

Por otro lado, conocer la percepción de la salud en personas con discapacidad es relevante ya que se ha descrito que mayoritariamente este colectivo percibe su estado de salud de una forma negativa (*García et al. 2019; Azpiazu Garrido et al., 2002*). Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que un 1,9% de los participantes percibe su salud como excelente, un 7,7% como muy buena, un 34,6% como buena, el 46,2% como regular y un 9,6% como mala. Estos resultados no coinciden con los resultados descritos por un estudio previo realizado con 400 personas con una discapacidad física motórica y/u orgánica entre 16 y 65 años (*García et al. 2019*), donde observaron una peor percepción de la salud. Estos autores observaron que el 63,1% de los

participantes consideraban que su estado de salud era regular, insatisfactoria o muy insatisfactoria y, por el contrario, sólo el 2,8% de los encuestados señalaban tener un estado de salud con el cual estaba muy satisfechos y un 34,3% consideraban que era correcto (García et al. 2019). De la misma forma, en otra investigación donde se analizó la percepción subjetiva del estado de salud en personas entre 16 y 64 años con discapacidad severa, moderada y sin discapacidad en 14 países de la Unión Europea observaron que la salud percibida en personas con discapacidad fue buena o muy buena en un 7%, normal en un 33% y mala o muy mala un 60% de la población (Jiménez Lara, Huete García y García Díaz, 2002; Statistical Office of the European Communities and European Commission, 2001). A pesar de que los resultados obtenidos en el presente estudio parecen ser mejores que la mayor parte de estudios realizados anteriormente, cabe resaltar que un porcentaje importante de los participantes en el estudio no declararon valores de percepción de la salud excesivamente altos. Si bien la participación en el programa de ejercicio físico supervisado o realizar alguna práctica físico-deportiva parece que puede ser el motivo de la mejor percepción de la salud (Castañeda-Vázquez et al., 2016), puede ser necesario estudiar qué acciones pueden provocar que más personas participantes en estos programas puedan mejorar la percepción de la salud.

Además de conocer la percepción de la salud en las personas con discapacidad, puede ser interesante conocer si existen diferencias en función del sexo (Maritza et al., 2017); Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2018; Álamo Martín y Ruiz Sanz, 2017). En el presente estudio se observó que los hombres tenían una mejor percepción de la salud en los ítems *¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?*, *“Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?*, *“Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?*. Sin embargo, las mujeres tenían una mejor percepción de la salud en el ítem *“Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?”*. Estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Maritza et al. (2017) con una muestra conformada por 125

personas con discapacidad mayores de 20 años, ya que observaron que las mujeres tenían una peor percepción de calidad de vida que los hombres. En la misma línea, otra investigación con personas con discapacidad del ámbito rural expuso que las mujeres y las niñas tenían una peor calidad de vida que los hombres y que las mujeres con discapacidad intelectual participantes tenían una peor percepción de la salud que los hombres (*Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2018; Álamo Martín y Ruiz Sanz, 2017*). A pesar de que la mayor parte de estudios consultados parecen indicar que las mujeres con discapacidad pueden tener una peor percepción de la salud y de la calidad de vida que los hombres (*Maritza et al., 2017; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2018; Álamo Martín y Ruiz Sanz, 2017*), en el presente estudio, únicamente se encuentran diferencias entre hombres y mujeres en 4 ítems. Posiblemente el hecho de que los niveles de práctica de AF de las mujeres y hombres participantes en el presente estudio sea similar y que la percepción de la salud pueda estar asociada al nivel de práctica de AF (*Muñoz Jiménez et al., 2017; Gregory y Tortosa Martínez, 2015*), ha podido contribuir a que las diferencias entre los hombres y mujeres en la percepción de la salud sea menor que en otros estudios. Este aspecto pone de manifiesto la importancia de un adecuado nivel de práctica de AF en personas con discapacidad y especialmente en mujeres con discapacidad cuyos niveles de práctica suelen ser menores (*Gallego et al. 2014; Ríos et al. 2011*).

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que aquellas personas inmersas en un programa de actividad física o que realizan algún tipo de deporte llegan a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados, sin encontrar diferencias significativas entre hombres y mujeres. En este sentido, sería interesante que las instituciones competentes pudieran ofertar programas de ejercicio físico que favorezcan a las personas con discapacidad a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados, además de ayudar a reducir las posibles diferencias en función del sexo. Por otro lado, el participar en un programa de ejercicio físico supervisado o el realizar alguna práctica físico - deportiva puede ser el motivo de una mejor percepción de la salud y de que las diferencias entre hombres y mujeres con discapacidad sean menores. Por ello, puede ser necesario estudiar las acciones que provocan que un mayor número de personas participantes en estos programas mejoren la percepción de la salud, ya que los resultados pueden ser mejorables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álamo Martín, M. T. del, & Ruiz Sanz, M. (2017). Análisis de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual: Un estudio comparativo entre gitanos y no gitanos. *Cuadernos de Trabajo Social*, 30(2), 451–461. <https://doi.org/10.5209/cuts.52181>

Alonso, J. (2003). Versión española de SF-36v2™ Health Survey © 1996, 2000 adaptada por J. Alonso y cols 2003. *Health Survey*, 1–8. http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36_CUESTIONARIOpdf.pdf

Antonieta, M., & Rosales, O. (2007). Actividad física y discapacidad. *Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 4(2), 1–5.

Aviram, R., Harries, N., Rabani, A. S., Amro, A., Nammourah, I., Al-Jarrah, M., Raanan, Y., Hutzler, Y., & Bar-Haim, S. (2019). Comparison of habitual physical activity and sedentary behavior in adolescents and young adults with and without cerebral palsy. *Pediatric Exercise Science*, 31(1), 60–66. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0285>

Azpiazu Garrido, M., Cruz Jentoft, A., Ramón Villagrasa Ferrer, J., Carlos Abanades Herranz, J., García Marín, N., Alvear Valero de Bernabé, F., & Asociados Mal Estado De Salud Percibido O A Mala Calidad De Vida En Mayores De, F. A. (2002). Factores asociados a mal estado de salud percibido o a mala calidad de vida en personas mayores de 65 años. *Revista Española de Salud Pública*, 76(6), 683–699.

Baldi, G., Devia, C., & Gimenez, I. T. (2013). *Percepción de la calidad de vida en una muestra de individuos de la región de Cuyo*. 13, 135–153.

Colectiva, S., & Aires, B. (2006). *Health Inequalities: Are Morbidity Perceptions Between Men and Women Different?* 2, (1).

Dairo, Y. M., Collett, J., Dawes, H., & Oskrochi, G. R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. In *Preventive Medicine Reports*. 4, 209–219. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.06.008>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Healthy People 2010: comprensión y mejora de la salud. 2ª ed. Washington, DC: Oficina de Imprenta del Gobierno de EE. UU., noviembre de 2000.

Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H., & Roberts, S. O. (2000). *Physical Activity for the Chronically Ill and Disabled*.

European Commission. (2010). *Sport and Physical Activity*.

G W Heath, D.H.Sc, M.P.H, Peter H.Fetem, & M.B.Ch.B. (1997). *Physical Activity among Persons with Disabilities - A Public Health Perspective*. 8, 195–234.

Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Jesús Pérez-Escobar, M., & Barrera, S. (2014). Hábitos de actividad física en mujeres con discapacidad: relación con sus características físicas y funcionales. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(2), 431–450.

García, A. H. (2013). *Pobreza y exclusión social de las mujeres con discapacidad en España*. www.intersocial.es

Gregory, A. R., & Tortosa Martínez, J. (2015). *Nivel de condición física y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual*.

Hargreaves, J. (1993): "Problemas y Promesa en el ocio y los deportes femeninos", en Brohm, J.M. et al. (1993): *Materiales de sociología del deporte* (J.I. Barbero González, comp.), 109-132. La Piqueta. Madrid.

Instituto Nacional De Estadística (2008): Encuesta sobre Discapacidades, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD2008). Disponible en <http://www.ine.es>

Jefatura del Estado. (2008). *Boletín Oficial Del Estado*.

Jiménez Lara, Antonio., Huete García, A., & García Díaz, N. (2002). *La discapacidad en cifras*. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

Jimenez, T., Gonzalez, P., & Martín, J. (2001). *La clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud (CIF)*.

Latorre, P. Á., Miriam Sanchez Salvador, Jesus Salas Sanchez, & Felipe García Pinillos. (2000). *Low level of physical fitness is an early featrure in preschool children with autism* (Vol. 35). American Psychiatric Association.

Torres, J. L., & Sauza-Niño, L. C. (2019). Comparison of the perception of health-related quality of life between older men and women. *Enfermería Global*, 18(2), 410–417. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.331781>

Marcos, L., Miguel, F., Alonso, A., González, P., & José, J. (2012). *Diferencias de género en relación a la práctica deportiva*.

Maritza, L., Obando, G., López, A., María, L., Aguas De La Ossa, M., Lucía, M., & Blanco, H. (2017). Calidad de vida en adultos en situación de discapacidad. *Areté*, 18, 34–39. <https://revistas.iberamericana>.

Matsudo, S. (2012). Physical Activity : a health passport. *Revista Medicina Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217.

Muñoz Jiménez, E. M., Garrote Rojas, D., & Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 145. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>

Observatorio Estatal de la Discapacidad. (2018). *Las mujeres y niñas con discapacidad en España*. www.observatoriodeladiscapacidad.info

Organitzación Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.

Pérez-Tejero, J., García-Hernández, J. J., Coterón, J., Benito-Peinado, P. J., & Sampedro-Molinuevo, J. (2012). Measurement of physical activity levels in persons with physical disabilities through accelerometry and questionnaire. *Medicina Del Deporte*, XXV(147), 517–526. <https://doi.org/10.2011/Original>

Ramírez, A., Figueroa, A., & Sanz de Gabiña, L. (2007). *Estudio sobre los hábitos deportivos en las personas con discapacidad en la provincia de Guipuzkoa*.

Ríos, M., Miguel, J., Paqui, A., María, B., Juan, E., Hueli, M., Jiménez, E., Cofre, A., Oriol Martínez, J., Perales, T., Pérez, A., Pérez, J., Rovira-Beleta, E., Sanz, D., & Solís, M. (2011). *Plan integral para la actividad física y el deporte, personas con discapacidad*.

Ruben, G. (2014). *Valoración funcional y niveles de actividad física en personas con discapacidad intelectual*. www.url.es

Sherrill, C. (1993). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport*. Estados Unidos: Brown and Benchmark. U.S.A.

Statistical Office of the European Communities., & European Commission. (2001). *Disability and social participation in Europe*. Office for Official Publications of the European Communities.

Teraza Arujo, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(3), 67–72.

Van der Ploeg, H. P., van der Beek, A. J., van der Woude, L. H. v, & van Mechelen, W. (2004). Physical Activity for People with a Disability A Conceptual Model. In *Sports Med* (Vol. 34, Issue 10).

Wallén, M. B., Franzén, E., Nero, H., & Hagströmer, M. (2015). *Levels and Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior in Elderly People With Mild to Moderate Parkinson Disease*. <https://academic.oup.com/ptj/article/95/8/1135/2686470>

Washburn, R. A., Zhu, W., McAuley, E., Frogley, M., & Figoni, S. F. (2002). The physical activity scale for individuals with physical disabilities: Development and evaluation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83(2), 193–200. <https://doi.org/10.1053/apmr.2002.27467>

Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2019). Physical activity levels of children and adolescents with moderate-to-severe intellectual disability. *Journal of*

Applied Research in Intellectual Disabilities, 32(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1111/jar.12515>

ANEXOS

Anexo 1. Certificado de aprobación del proyecto por parte por parte del Comité de Ética para la investigación con Seres Humanos (CEISH) de la Universidad del País Vasco (UPV/ EHU).



NAZIOARTEKO
BIKAINTASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

IKERKETA SAILEKO ERREKTOREORDETZA
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

GIZAKIEKIN ETA HAUEN LAGIN ETA DATUEKIN
EGINDAKO IKERKETEI BURUZKO ETIKA
BATZORDEAREN (GIEB-UPV/EHU) TXOSTENA

M^a Jesús Marcos Muñoz andreak, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) GIEBeko idazkari gisa,

ZIURTATZEN DU

Ezen gizakiek egindako ikerkuntzaren etika batzorde honek, GIEB-UPV/EHU, (2014/2/17ko 32. EHAA)

Balioetsi duela ondoko ikertzailearen proposamen hau:

Javier Yanci Irigoyen jaunak, M10_2020_244, honako ikerketa proiektu hau egiteko:

“¡Muévete, tu también puedes! Análisis de la inclusión de personas con diversidad funcional en contextos de actividad”

Eta aintzat hartuta ezen

1. Ikerketa justifikatuta dago, bere helburuei esker jakintza areagotu eta gizarteari onura ekarriko baitio, ikerlanak lekartzakeen eragozpen eta arriskuak arazoizko izanik.
2. Ikertzaile taldearen gaitasuna eta erabilgarri dituzten baliabideak aproposak dira proiektua gauzatzeko.
3. Ikerketaren planteamendua bat dator era honetako ikerkuntza egin ahal izateko baldintza metodologiko eta etikoekin, ikerkuntza zientifikoaren praktika egokien irizpideei jarraiki.
4. Indarreko arauak betetzen ditu, ikerketa egin ahal izateko baimenak, akordioak edo hitzarmenak barne.

Aldeko Txostena eman du 2020ko azaroaren 19an egin duen bileran (13/2020akta) aipatutako ikerketa proiektua ondoko ikertzaileek osatutako taldeak egin dezan:

Javier Yanci Irigoyen
Maite Fuentes Azpiroz
Estibaliz Romaratezabala
Aitor Iturricastillo
Cristina Granados
Ouidi Usabiaga
Sheila Romero
Xabier Leicea

MARIA
JESUS
MARCOS
MUÑOZ

Hezka Adierazpena per M10_2020_244 proiektuaren inguruan. GIEB-UPV/EHU-ko ikerketa batzordeak proiektuaren etika batzordearen bidez onartu duela adierazten du. GIEB-UPV/EHU-ko ikerketa batzordeak proiektuaren etika batzordearen bidez onartu duela adierazten du.

INFORME DEL COMITÉ DE ÉTICA PARA LAS
INVESTIGACIONES CON SERES HUMANOS, SUS
MUESTRAS Y SUS DATOS (CEISH-UPV/EHU)

M^a Jesús Marcos Muñoz como Secretaria del CEISH de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

CERTIFICA

Que este Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos, CEISH-UPV/EHU, BOPV 32, 17/2/2014, **Ha evaluado** la propuesta del investigador:

D. Javier Yanci Irigoyen, M10_2020_244, para la realización del proyecto de investigación: “*¡Muévete, tu también puedes! Análisis de la inclusión de personas con diversidad funcional en contextos de actividad*”

Y considerando que,

1. La investigación está justificada porque sus objetivos permitirán generar un aumento del conocimiento y un beneficio para la sociedad que hace asumibles las molestias y riesgos previsibles.
2. La capacidad del equipo investigador y los recursos disponibles son los adecuados para realizarla.
3. Se plantea según los requisitos metodológicos y éticos necesarios para su ejecución, según los criterios de buenas prácticas de la investigación científica.
4. Se cumple la normativa vigente, incluidas las autorizaciones, acuerdos o convenios necesarios para llevarla a cabo.

Ha emitido en la reunión celebrada el 19 de noviembre de 2020 (acta 13/2020), **INFORME FAVORABLE** a que dicho proyecto de investigación sea realizado, por el equipo investigador:

Javier Yanci Irigoyen
Maite Fuentes Azpiroz
Estibaliz Romaratezabala
Aitor Iturricastillo
Cristina Granados
Ouidi Usabiaga
Sheila Romero
Xabier Leicea

GIEB-UPV/EHUko idazkari teknikoa
Secretaria Técnica del CEISH-UPV/EHU

Eta halaxe sinatu du Leloa, 2021ko urtarriaren 14an

Lo que firmo en Leioa, a 14 de enero de 2021

Anexo 2. Cuestionario PASIPD

Escala Actividad Física para Personas con Discapacidad Física (PASIPD-C)

Washburn R., Zhu W., McAuley E., Frogley, M. & Figoni S. (2002)

(Versión colombiana: Grillo-Cárdenas, AIA & Correa-Bautista JE., 2106)

Instrucciones: Este cuestionario se trata de su nivel actual de actividad física y ejercicio. Por favor, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Simplemente queremos conocer su actual nivel de actividad. En las preguntas marque con X la opción más acertada a su situación.

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Sexo:** Masculino__ Femenino: __

Estrato socioeconómico: I II III IV V VI **Aparato ayuda para movilidad:** _____

Durante los últimos 7 días...	Nunca (Pase siguiente pregunta)	Pocas Veces (1-2 días)	Algunas veces (3-4 días)	A Menudo (5-7 días)	Aproximada-mente, ¿Cuántas horas al día...	Menos de 1 hora / día	Entre 1 y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
Actividades en tiempo libre									
1. ¿con qué frecuencia realizó actividades sedentarias y recreativas como lectura, ver televisión, actividades de computador o hacer manualidades?					... dedicó a realizar este tipo de actividades sedentarias?				
Las actividades realizadas fueron:									
2. ¿con qué frecuencia realizó actividades como caminar, propulsar la silla de ruedas fuera de casa con un objetivo que no fuera para realizar ejercicio? Por ejemplo, para llegar al trabajo, para ir a clase, pasear al perro, ir de compras o hacer mandados.					¿Cuántas horas al día pasaste caminando o fuera de tu casa?				
3. ¿con qué frecuencia participó en deportes ligeros o actividades recreativas , como pre-deportivos, lanzamiento de pelotas, desplazamientos en espacios reducidos, juegos de mesa, dardos, billar, ejercicios terapéuticos (terapia física u ocupacional, estiramientos, etc.) o actividad similar?					¿Cuántas horas al día invirtió en estos deportes ligeros o actividades recreativas?				
Las actividades realizadas fueron:									
4. ¿con qué frecuencia participó en deporte de intensidad moderada o actividad recreativa como tenis, tenis de mesa, baile en silla de ruedas, propulsar silla jugando u otra similar?					¿Cuántas horas al día empleó en estas actividades deportivas moderadas?				
Las actividades realizadas fueron:									
5. ¿con qué frecuencia participó en deporte intenso o actividad recreativa como atletismo de pista o campo, carrera en silla de ruedas (entrenamiento), natación, danza aeróbica, ciclismo (con manos o piernas), tenis, baloncesto caminando con muletas,					¿Cuántas horas al día pasó realizando estos deportes intensos o actividades recreativas?				

Durante los últimos 7 días...	Nunca (Pase siguiente pregunta)	Pocas Veces (1-2 días)	Algunas veces (3-4 días)	A Menudo (5-7 días)	Aproximada-mente, ¿Cuántas horas al día...	Menos de 1 hora / día	Entre 1 y 2 horas	Entre 2 y 4 horas	Más de 4 horas
aparatos ortopédicos, o actividad similar?									
Las actividades realizadas fueron:									
6. ¿con qué frecuencia realizó ejercicio específico para incrementar fuerza muscular y resistencia , como levantamiento de pesas, flexiones, barra, giros o flexiones en silla de ruedas?					Cuántas horas al día usó en ejercicios para incremento fuerza muscular y resistencia?				
Las actividades realizadas fueron:									
Actividades del hogar									
7. ¿cuántas veces realizó tareas del hogar ligeras , como limpiar el polvo, barrer el suelo o lavar los platos?					¿Cuántas horas al día usó en tareas ligeras del hogar?				
8. ¿cuántas veces realizó alguna tarea del hogar de mayor intensidad , como pasar la aspiradora, trapear el suelo, limpiar ventanas o paredes, etc.?					¿Cuántas horas al día usó en estas tareas intensas del hogar?				
9. ¿con qué frecuencia hizo reparaciones en casa , como carpintería, pintura, reparaciones de muebles, electricidad, etc.?					¿Cuántas horas al día empleó en reparaciones de la casa?				
10. ¿cuántas veces realizó tareas como cuidar el césped o el jardín, encerrar el carro , etc.?					¿Cuántas horas al día empleó en cuidar el jardín?				
11. ¿cuántas veces hizo jardinería al aire libre ?					¿Cuántas horas al día usó en jardinería al aire libre?				
12. ¿con qué frecuencia se dedicó al cuidado de otras personas , como niños, personas dependientes o adultos?					¿Cuántas horas al día pasó cuidando a otra (s) persona (s)?				
Actividades relacionadas con el trabajo									
13. ¿con qué frecuencia realizó algún trabajo remunerado o como voluntariado ? (excluir trabajos que se realizan con movimiento ligero de brazos, como trabajo oficina, computador, conducción de carro, bus etc.)					¿Cuántas horas al día realizó este tipo de trabajo remunerado o como voluntario?				

...Muchas Gracias por su colaboración.

Su Salud y Bienestar

Por favor conteste las siguientes preguntas. Algunas preguntas pueden parecerse a otras pero cada una es diferente.

Tómese el tiempo necesario para leer cada pregunta, y marque con una la casilla que mejor describa su respuesta.

¡Gracias por contestar a estas preguntas!

1. En general, usted diría que su salud es:

<input type="checkbox"/> ¹ Excelente	<input type="checkbox"/> ² Muy buena	<input type="checkbox"/> ³ Buena	<input type="checkbox"/> ⁴ Regular	<input type="checkbox"/> ⁵ Mala
--	--	--	--	---

2. ¿Cómo diría usted que es su salud actual, comparada con la de hace un año?:

Mucho mejor ahora que hace un año <input type="checkbox"/> ¹	Algo mejor ahora que hace un año <input type="checkbox"/> ²	Más o menos igual que hace un año <input type="checkbox"/> ³	Algo peor ahora que hace un año <input type="checkbox"/> ⁴	Mucho peor ahora que hace un año <input type="checkbox"/> ⁵
--	---	--	--	---

3. Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. Su salud actual, ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
a <u>Esfuerzos intensos</u> , tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
b <u>Esfuerzos moderados</u> , como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
c Coger o llevar la bolsa de la compra.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
d Subir <u>varios</u> pisos por la escalera.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
e Subir <u>un sólo</u> piso por la escalera.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
f Agacharse o arrodillarse.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
g Caminar <u>un kilómetro o más</u>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
h Caminar varios centenares de metros.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
i Caminar unos 100 metros.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
j Bañarse o vestirse por sí mismo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

4. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
a ¿Tuvo que <u>reducir el tiempo</u> dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b ¿Hizo <u>menos</u> de lo que hubiera querido hacer?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c ¿Tuvo que <u>dejar de hacer algunas tareas</u> en su trabajo o en sus actividades cotidianas?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d ¿Tuvo <u>dificultad</u> para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal)?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

5. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
a ¿Tuvo que <u>reducir el tiempo</u> dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas <u>por algún problema emocional</u> ?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
b ¿Hizo <u>menos</u> de lo que hubiera querido hacer <u>por algún problema emocional</u> ?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
c ¿Hizo su trabajo o sus actividades cotidianas <u>menos cuidadosamente</u> que de costumbre, <u>por algún problema emocional</u> ?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

6. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?

Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho
<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

7. ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?

No, ninguno	Sí, muy poco	Sí, un poco	Sí, moderado	Sí, mucho	Sí, muchísimo
<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁶

8. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho
<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

9. Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las 4 últimas semanas. En cada pregunta responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted. Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia...

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
a se sintió lleno de vitalidad?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
b estuvo muy nervioso?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
c se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
d se sintió calmado y tranquilo?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
e tuvo mucha energía?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
f se sintió desanimado y deprimido?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
g se sintió agotado?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
h se sintió feliz?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
i se sintió cansado?	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

10. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

11. Por favor diga si le parece CIERTA o FALSA cada una de las siguientes frases:

	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa
a Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
b Estoy tan sano como cualquiera	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
c Creo que mi salud va a empeorar	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵
d Mi salud es excelente	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ⁵

Gracias por contestar a estas preguntas

