



## 6056-675. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA OBESIDAD EN ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS

Sandra Conde Martín<sup>1</sup>, José Ignacio Recio Rodríguez<sup>2</sup>, Emiliano Rodríguez Sánchez<sup>3</sup>, Irene Repiso Gento<sup>4</sup>, Cristina Lugones Sánchez<sup>1</sup>, Cristina Agudo Conde<sup>2</sup>, Benigna Sánchez Salgado<sup>1</sup> y M. Carmen Patino Alonso<sup>5</sup> del <sup>1</sup>Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca, <sup>2</sup>Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca, <sup>3</sup>Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca, <sup>4</sup>Centro de Salud Casa del Barco. Valladolid y <sup>5</sup>Universidad de Salamanca.

### Resumen

**Introducción y objetivos:** Se conoce poco acerca de la asociación entre la actividad física y la obesidad en las personas mayores. En este estudio se determinó la relación entre las medidas autodescrita y objetivas de actividad física con marcadores de adiposidad en una muestra aleatoria de adultos españoles mayores de 65 años.

**Métodos:** Esta muestra incluyó a 439 personas mayores de 65 años (edad media de  $71,1 \pm 7,8$  años; 54,2% mujeres). La información de actividad física regular se recogió de 2 maneras: autodescrita (cuestionario 7-day PAR) y con mediciones objetivas (acelerómetro ActiGraph GT3X) durante 7 días. Los parámetros antropométricos recogidos incluyeron el índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y la circunferencia de la cintura.

**Resultados:** La media del índice de masa corporal fue de 27,9, con un 27,3% de la población obesa. No hubo diferencias entre los sexos. Sin embargo, el porcentaje de grasa fue mayor en las mujeres y la circunferencia de cintura en los varones. El número de pacientes considerado activo fue del 28% de acuerdo con los resultados de 7-day PAR, y 69% de acuerdo con medidas objetivas de acelerómetro. Con cada aumento de 10 minutos en la actividad vigorosa/muy vigorosa, el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal y los valores de la circunferencia de la cintura se redujeron en 0,03 unidades, 0,07% y 0,03 cm, respectivamente. Por el contrario, con cada incremento diario de 10 minutos de actividad sedentaria, los valores del porcentaje de IMC, circunferencia de la cintura y la grasa corporal aumentó en 0,04 unidades, 0,14% y 0,14 cm, respectivamente. De acuerdo con los datos de acelerometría, ser activo es un factor protector para la presentación de los criterios de obesidad (OR = 0,34, IC95%: 0,19 a 0,59). Los resultados del 7-day PAR (METS/h/semana), no presentaron asociación con los parámetros antropométricos.

**Conclusiones:** La actividad física objetiva, pero no la autodescrita, se asoció con marcadores de adiposidad en una muestra seleccionada al azar en adultos mayores de 65 años en la población española.