



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

Sandra Conde Martín¹, José Ignacio Recio Rodríguez², Emiliano Rodríguez Sánchez³, Irene Repiso Gento⁴, Cristina Lugones Sánchez¹, Cristina Agudo Conde², Benigna Sánchez Salgado¹ y M. Carmen Patino Alonso⁵ del ¹Centro de Salud Garrido Sur. Salamanca, ²Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca, ³Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca, ⁴Centro de Salud Casa del Barco. Valladolid y ⁵Universidad 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.