



## 5007-3. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EVALUADOS MEDIANTE CUESTIONARIOS: RELACIÓN CON LA FORMA FÍSICA MEDIDA POR ERGOESPIROMETRÍA

Lucas Tojal Sierra, Santiago García, María Jesús Apodaca, Laura Fernández, Ana Santafé, Itziar Salaverría, Ángel M. Alonso-Gómez y Fernando Arós del Hospital Universitario Araba, Vitoria-Gasteiz (Álava).

### Resumen

**Introducción y objetivos:** La actividad física (AF) es una medida de prevención primaria y secundaria de la enfermedad cardiovascular (ECV) relacionada con la forma física (FF) que es un predictor independiente de mortalidad cardiovascular. Sin embargo, rara vez la FF se determina de una manera objetiva en ausencia de ECV. Por otro lado, el sedentarismo ha emergido como un nuevo factor de riesgo. El objetivo del trabajo es analizar la relación entre AF y el sedentarismo autoreportados por los pacientes y la FF evaluada mediante ergoespirometría con determinación directa del consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>máx).

**Métodos:** Se presentan los datos obtenidos en 243 pacientes incluidos en el estudio PREDIMED-PLUS que es un ensayo aleatorizado de prevención primaria cardiovascular en sujetos con síndrome metabólico y sobrepeso/obesidad. Al ingreso realizaron una ergoespirometría máxima sobre cinta rodante siguiendo el protocolo Bruce en rampa y cumplieron los cuestionarios validados: NHS (Nurses Health Study) sobre sedentarismo y el REGICOR y RAPA 1 (Rapid Assessment of Physical Activity) de actividad física. Los datos continuos se presentan con media  $\pm$  desviación típica y se han analizado mediante t-Student, los categóricos se presentan por n (%) y se han analizado mediante chi cuadrado.

**Resultados:** La edad media fue  $65 \pm 5$  años, 66,3% fueron varones y el IMC:  $32,5 \pm 3,3$ . 195 pacientes eran hipertensos (80%), 57 (23,5%) diabéticos y 127 (52%) presentaban alteraciones del perfil lipídico. Los resultados fundamentales fueron (tabla).

### Resultados

|              | n   | VO <sub>2</sub> /Kg/min | p     | METS <sup>a</sup> | p     | Durac. (seg)  | p     |
|--------------|-----|-------------------------|-------|-------------------|-------|---------------|-------|
| AF mod-grave |     |                         | 0,001 |                   | 0,001 |               | 0,001 |
| 150 min/sem  | 127 | $18 \pm 4,4$            |       | $9,2 \pm 2,1$     |       | $505 \pm 118$ |       |

|                |     |             |            |           |
|----------------|-----|-------------|------------|-----------|
| ≥ 150 min/sem  | 116 | 21,3 ± 4,6  | 10,9 ± 2,3 | 610 ± 141 |
| AF sev         |     | 0,001       | 0,001      | 0,001     |
| 75 min/sem     | 167 | 18,6 ± 4,3  | 9,5 ± 2,3  | 525 ± 140 |
| ≥ 75 min/sem   | 76  | 21,7 ± 5,05 | 11,2 ± 2,1 | 620 ± 112 |
| RAPA 1         |     | 0,001       | 0,001      | 0,001     |
| Poco activo    | 96  | 17,9 ± 4,2  | 8,9 ± 2    | 494 ± 113 |
| Moderad activo | 59  | 19,7 ± 4,6  | 10,25 ± 2  | 157 ± 141 |
| Activo         | 88  | 21,2 ± 4,9  | 11 ± 2,5   | 607 ± 140 |
| Sedentarismo   |     | 0,310       | 0,064      | 0,096     |
| TV ≥ 2h/día    | 5   | 22,5 ± 4,5  | 9,1 ± 2,3  | 516 ± 147 |
| TV 2-4 h/día   | 41  | 20 ± 5      | 10,7 ± 2,4 | 596 ± 130 |
| TV ≥ 4h/día    | 197 | 19,4 ± 4,7  | 9,9 ± 2,4  | 547 ± 140 |

TV: televisión <sup>a</sup>Trabajo externo realizado expresado en METS (metabolic equivalent).

**Conclusiones:** En pacientes con síndrome metabólico y sobrepeso/obesidad: 1) La actividad física evaluada mediante cuestionarios validados se relaciona adecuadamente con la forma física medida con ergoespirometría. 2) Las conductas sedentarias no parecen influir en la forma física.