



## 4015-6. VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CARDIOLÓGICOS. IMPLICACIÓN PARA ENFERMERÍA

M<sup>a</sup> Dolores Lara Lara, Carmen Segura Saint-Geronas, Miguel Ángel Chiroso Ríos, José María Arizón del Prado, Víctor Mengibar Pareja, Martín Ruiz Ortiz y Elías Romo Peñas del Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba.

### Resumen

**Introducción:** El sedentarismo es considerado como un factor de riesgo cardiovascular (FRCV) modificable por las intervenciones de enfermería de educación para la salud. La actividad física se ha mostrado como un hábito de vida que se relaciona con una menor incidencia de morbilidad cardiovascular.

**Objetivos:** Describir el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Cuantificar el grado de actividad física en los pacientes que acuden a nuestra consulta.

**Métodos:** Estudio descriptivo, transversal, realizado entre 15/09/2012 y 31/01/2013. Se estudiaron variables demográficas. Criterios de inclusión: Pacientes citados en consulta con edad comprendida entre 18 y 65 años. Se ha utilizado el cuestionario IPAQ corto autoadministrado y validado internacionalmente que mide la AF en MET (cantidad de O<sub>2</sub> consumida por kilogramo de peso corporal en un minuto por un individuo en reposo) y clasifica la Actividad física en moderada (al menos 600 MET) y vigorosa (al menos 3000 MET)

**Resultados:** Se han estudiado un total de 216 pacientes que cumplían criterios de inclusión. A todos se les entregó al llegar a la consulta el cuestionario IPAQ y lo devolvieron relleno solo 90 pacientes (41,66%). Hombres 58 (64,45%) y 22 mujeres (24,45). Edad media 59 + 3,5. Realizaron actividad física moderada 16 mujeres (72,73%) y 4 de ellas (18,19) realizaron actividad física baja. De los hombres 10 realizaron actividad física vigorosa (17,24%), 39 pacientes realizaron AF moderada (67,24%) y 9 de ellos no llegaron a 600 MET (15,51%).

**Conclusiones:** La medición de la actividad física (AF), es importante para abordar la inactividad física. La medición de la misma mediante cuestionario IPAQ corto autoadministrado y validado internacionalmente no se usa de forma extensa. Enfermería como eje fundamental en educación para la salud puede potenciar la AF en aquellos pacientes que la realizan de forma moderada. Aquellos que alcanzan un nivel bajo de AF, son un objetivo prioritario para Enfermería de intervención para mejorar la salud.