



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 (VO₂máx).

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 ± 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 ₂ /Kg/min	p	METS ^a	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 ± 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 ^aTrabajo 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.