



Niveles de intensidad de la actividad física en una población rural de la tercera edad

Iricibar, A., Angulo, R., Planas, A., y Prat, J. A.

Introducción

La American College Science Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA), y otros organismos, difunden información sobre la cantidad de Actividad Física (AF) que se debe realizar, recomendando los mínimos necesarios para obtener ciertos beneficios para la salud. Éstas son generalizadas para la población, teniendo en cuenta la edad y en algunos casos y de forma poco precisa, el género.

No tendrían sentido estas recomendaciones si no se dispusiera de sistemas objetivos de medición de la AF realizada, sobretudo en adultos mayores, ya que el uso de cuestionarios en esta población puede dar resultados subjetivos y no muy precisos temporalmente, llevando a una lectura errónea de los niveles de AF que realiza esta población.

Por ello se utilizaron acelerómetros triaxiales para medir la cantidad de movimiento (CM), juntamente con cardiotaómetros para medir la frecuencia cardíaca (FC) calculando de forma indirecta el gasto calórico (GC) que se produce minuto a minuto de la AF que realiza la población observada.

Metodología

En el presente estudio participaron un total de 35 personas de la tercera edad (23 mujeres (M) de 68.7 ± 5.6 años y 12 hombres (H) de 76.5 ± 5.1 años). Se registró la FC y la CM durante 48 horas seguidas con un Actiheart (Minimitter). Se desestimaron dos archivos de menos de 15h de registro. Para la reducción de datos, se utilizó software del Actiheart y otro auto-diseñado con Matlab, además de Excel y SPSS (v.15) para el tratamiento de los datos.

Se calculó el promedio de minutos y el GC por cada nivel de intensidad (según criterios de ACSM: sedentario, suave, moderado y vigoroso). Para comparar estadísticamente las proporciones se aplicó la prueba de χ^2 .

Resultados

No se encontraron diferencias significativas en cuanto a género, en las comparaciones de los minutos ni en el GC ($\chi^2=0.033$; $p>0.1$ y $\chi^2=0.183$; $p>0.1$). Teniendo en cuenta cada uno de los diferentes niveles de intensidad, se observó que las mujeres mostraban un porcentaje superior en el nivel suave del GC total diario (49.11%) respecto al de los hombres (22%), y en el nivel sedentario las mujeres mostraban un porcentaje inferior en el nivel sedentario (38.82%) comparado con los hombres (67.38%). Se observó que el GC fue más alto en los hombres, especialmente en niveles de intensidad más bajos.

En cuanto a los minutos distribuidos por niveles de intensidad, se observó que las mujeres tienden a ser más activas que los hombres ya que su porcentaje en el nivel sedentario es menor (86.76%), comparado al 93.37% de los hombres. Asimismo las mujeres mostraron un 12.25% en el nivel suave mientras que los hombres obtuvieron un 5.10%.

En cuanto a los niveles moderado y vigoroso, ningún grupo llegó a las recomendaciones que nos indican, que deberían estar en un 3.4% para las mujeres y en 3.34% para los hombres en el nivel moderado. Las mujeres mostraron un 0.73% y 0.26% para los niveles moderado y vigoroso, y los hombres mostraron un 1.17% y 0.35 respectivamente.

Conclusiones

Los participantes de tercera edad en este estudio no consiguen los mínimos recomendados por la ACSM/AHA. Además los hombres tienden a ser menos activos que las mujeres a pesar de tener un GC diario superior al de las mujeres. Estos datos reclaman programas de intervención de AF específicos para la tercera edad.

Palabras clave (máximo 3): Acelerómetro; Frecuencia Cardíaca; Gasto Calórico.