Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados

Luis Fernando Gómez^a / John Duperly^b / Diego Iván Lucumí^a / Rocío Gámez^c / Alba Sofía Venegas^c

^aDivisión de Salud Fundación FES-Social. Bogotá. Colombia.

^bFundación Santa Fe de Bogotá. Bogotá. Colombia.

^cInstituto Distrital de Recreación y Deporte. Bogotá. Colombia

(Physical activity levels in adults living in Bogotá [Colombia]: prevalence and factors associated)

Resumen

Objetivo: Determinar la prevalencia de los grados de actividad física global en las personas de 18 a 65 años de la ciudad de Bogotá (Colombia) e identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad.

Métodos: Se realizó una encuesta poblacional, aplicada a 3.000 adultos residentes en la ciudad de Bogotá durante el año 2003, seleccionados en una muestra probabilística multietápica. Los niveles de actividad física fueron determinados por medio de la versión abreviada del IPAQ. La aplicación de un modelo de regresión logística permitió identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad.

Resultados: La prevalencia ajustada de personas regularmente activas fue del 36,8%. Después del ajuste de las potenciales variables de confusión, las posibilidades de ser regularmente activo fueron mayores en los varones (*odds ratio* [OR] = 1,62; intervalo de confianza [IC] del 95%, 1,31-2,01) y en personas con una autopercepción del estado de salud buena o muy buena (OR = 1,87; IC del 95%, 1,41-2,49). Las posibilidades fueron menores en las personas de los grupos de edad de 30-49 y 50-65 años (OR = 0,78; IC del 95%, 0,63-0,96 y OR = 0,60; IC del 95%, 0,43-0,82, respectivamente) y en aquellas cuya principal actividad en los últimos 30 días era buscar trabajo (OR = 0,71; IC del 95%, 0,51-0,97) o realizar labores del hogar (OR = 0,72; IC del 95%, 0,54-0,96). En las mujeres, a diferencia de los varones, los grupos de edad no tuvieron asociación con la regularidad en la actividad.

Conclusión: En este estudio se ponen de manifiesto diferencias entre los sexos en las prevalencias de los niveles de actividad física global y en sus factores asociados. En futuros trabajos se deberá establecer, en el contexto de ciudades latinoamericanas, si es pertinente determinar, además de los grados de actividad física global, los indicadores específicos en cada dominio.

Palabras clave: Actividad física. Vigilancia. Salud urbana.

Abstract

Objective: To determine the prevalence of physical activity levels in adults aged 18 to 65 years in Bogotá city and identify the factors associated with regular physical activity.

Methods: We conducted a population-based, cross-sectional survey in 3,000 adult residents of Bogotá in 2003 who were selected through a multistage probabilistic sample. Physical activity levels were determined using the short version of the International Physical Activity Questionnaire. Factors associated with regular physical activity were identified by logistic regression models.

Results: The adjusted prevalence of persons undertaking regular physical activity was 36.8%. After adjustment for potential confounders, regular physical activity was more likely in men (*odds ratio* [OR] = 1.62; 95% CI, 1.31-2.01) and in those whose self-perceived health status was good or very good (OR = 1.87; 95% CI, 1.41-2.49) and was less likely in those aged 30-49 years or 50-65 years (OR = 0.78; 95% CI, 0.63-0.96, and OR = 0.60; 95% CI, 0.43-0.82, respectively) and in those whose main activity in the previous 30 days was searching for a job (OR = 0.71; 95% CI, 0.51-0.97) or carrying out household tasks (OR = 0.72; 95% CI, 0.54-0.96). In women, unlike men, age groups showed no association with regular physical activity.

Conclusion: This study shows gender differences in the prevalence of physical activity levels and associated factors. Future studies should establish, in the context of Latin American cities, whether it is appropriate to determine specific measures in each domain, in addition to overall physical activity levels.

Key words: Physical activity. Surveillance. Urban health.

Correspondencia: Luis Fernando Gómez.
Carrera 7, 73-55. Oficina 1202. Bogotá. Colombia.
Correo electrónico: lfgomez@fundacionfes.org

Recibido: 25 de mayo de 2004.

Aceptado: 19 de noviembre de 2004.

Introducción

La realización de una actividad física regular de intensidad moderada o alta ha sido identificada como un factor protector frente a la enfermedad coronaria¹⁻⁸, la diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer (colon, próstata, ovario y endometrio)⁹⁻¹².

Adicionalmente, hay evidencias acerca de los beneficios de la actividad física en la capacidad cognitiva, la modulación del afecto, la reducción en la aparición de enfermedades cerebrovasculares y la calidad de vida relacionada con la salud¹³⁻¹⁸.

Para que la actividad física sea beneficiosa para la salud se requiere que sea realizada cumpliendo los requisitos de intensidad, duración y frecuencia¹⁹⁻²⁰. Así, la recomendación actual es que las personas realicen diariamente como mínimo 30 min de actividad física moderada al menos 5 días a la semana o, en el caso de actividad vigorosa, 20 min al día al menos 3 días a la semana¹⁹⁻²⁰.

Teniendo en cuenta los beneficios mencionados, la medición periódica de los niveles de actividad física de una población es un componente fundamental de la vigilancia en salud pública. Un sistema de vigilancia que aborde aspectos relacionados con este comportamiento brinda elementos para el desarrollo y la evaluación periódica de intervenciones establecidas para promoverla^{21,22}.

La medición de la actividad física en el ámbito poblacional ha sido realizada teniendo en cuenta diferentes dominios. Los primeros estudios epidemiológicos se enfocaron hacia la actividad física ocupacional^{23,24}. Con posterioridad, el énfasis de las investigaciones se dirigió hacia la actividad física en el tiempo libre²⁵. Recientemente se ha reconocido la importancia de otro tipo de actividades físicas que las personas realizan como parte de su vida cotidiana, como caminar y montar en bicicleta como medio de desplazamiento²⁶.

Estas diferencias de abordaje han contribuido a que los criterios de medición de la actividad física hayan variado considerablemente desde hace varias décadas y han dado como resultado el diseño de un gran número de cuestionarios²⁶. Esta situación ha limitado, en algunos casos, la estimación de los cambios en la prevalencia de sedentarismo en un mismo país²⁶.

Como respuesta a este desafío, un grupo de expertos inició en 1998 una intensa discusión dirigida a obtener un cuestionario internacional que proveyera instrumentos comunes con el fin de obtener datos nacionales e internacionalmente comparables de actividad física. Como producto de este esfuerzo se desarrolló el IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*; Cuestionario Internacional de Actividad Física), el cual ha sido validado en 12 países (14 sitios)²⁷. Los resultados finales de estas validaciones sugieren que el cuestionario tiene aceptables propiedades de medición para ser usado en diferentes contextos, y que es apropiado para estudios poblacionales de prevalencia de actividad física²⁶.

A pesar de este avance, hay diversas maneras de analizar la información proveniente de cuestionarios de actividad física, sin que por el momento haya consenso

acerca del método más adecuado para describir los diferentes grados de actividad. En este sentido, se pueden identificar 3 abordajes básicos²⁸⁻³⁰. El primero está dirigido a determinar los grados de actividad física en función de los equivalentes metabólicos (MET) consumidos en un período²⁸. Con otro enfoque se obtiene el grado de regulares activos teniendo en cuenta las recomendaciones básicas para la población general²⁹. Por último, hay un tercer abordaje que combina los 2 métodos^{27,30}.

Aunque en diversos estudios realizados en centros urbanos de países desarrollados se han identificado asociaciones entre las variables sociodemográficas y los grados de actividad física, pocos han sido publicados en América Latina³¹⁻³³, región cuyos centros urbanos tienen características culturales y sociales particulares.

Los objetivos de este estudio fueron determinar, en función de las recomendaciones para la población general, la prevalencia de los grados de actividad física en las personas de 18-65 años de la ciudad de Bogotá utilizando la versión abreviada del IPAQ y, además, identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad.

Los resultados de este estudio contribuirán a realizar un seguimiento de los grados de actividad física en la población de Bogotá y permitirán reconocer a los subgrupos de población que requieran una intervención más prioritaria.

Métodos

Tipo de estudio

El Estudio Distrital de Actividad Física fue realizado en Bogotá (Colombia)³⁴, ciudad que cuenta con una población de 7 millones de habitantes, se encuentra ubicada a 2.600 m sobre el nivel del mar y no presenta cambios climáticos estacionales durante el año.

El estudio consistió en una medición transversal llevada a cabo con el objetivo de determinar la prevalencia del nivel de actividad física en la población adulta de 18-65 años residente en el área urbana de Bogotá; este estudio forma parte del International Physical Activity Study (IPAS), que tuvo el propósito de determinar las prevalencias de actividad física en diferentes países por medio de procedimientos e instrumentos estandarizados²⁷. En Bogotá, el estudio fue financiado por el Instituto Distrital de Recreación y Deportes con el soporte técnico de las universidades de Nueva Gales del Sur y Carolina del Sur.

Antes de la realización del estudio, un comité de ética revisó y aprobó los contenidos del protocolo y los procedimientos de medición realizados.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/10510696>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/10510696>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)