



## Original

# Perfil cardiovascular en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, estudiantes de otras disciplinas y trabajadores en activo

Javier Simón Grima<sup>a,\*</sup> y María Guadalupe Blay<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster (postgrado) en Fisiología, Ciencias de la Actividad Física y Deporte

<sup>b</sup> Cátedra de Estilos de Vida y Promoción de la Salud, Facultad de Medicina, Zaragoza, España

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo:

Recibido el 11 de agosto de 2015

Aceptado el 17 de diciembre de 2015

On-line el 9 de febrero de 2016

#### Palabras clave:

Estilos de vida

Riesgo cardiovascular

Estudio descriptivo

Prevención cardiovascular

Estudiantes Universitarios

### R E S U M E N

**Introducción:** Como hipótesis del estudio se argumenta que los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) tienen un mejor perfil cardiovascular que el resto de muestras debido a un estilo de vida más saludable. En el estudio se han logrado obtener resultados en favor de los estudiantes de CAFD y conocer las diferencias en cuanto a perfil cardiovascular se refiere entre un estilo de vida más o menos saludable.

**Material y métodos:** Se analizan diferentes marcadores que determinan el perfil cardiovascular en 73 jóvenes de 18 a 25 años. Se emplean analíticas sanguíneas, se obtienen medidas antropométricas y se realizan diferentes cuestionarios para averiguar la relación entre las variables independientes analizadas y los marcadores que diagnosticarán un perfil cardiovascular más o menos favorable.

**Resultados:** En los estudiantes de CAFD se observó una mayor cantidad de horas de ejercicio físico semanal que en estudiantes de otras disciplinas universitarias y trabajadores en activo (8,3 h semanales frente a 3,8 h y 4,4 h, respectivamente). También se dieron diferencias en cuanto al nivel de triglicéridos en sangre, porcentaje de grasa corporal, nivel de glucosa y cantidad de cigarrillos consumidos semanalmente entre las tres muestras. Los resultados más favorables se obtuvieron en el grupo de estudiantes de CAFD.

**Conclusiones:** Los resultados obtenidos parecen indicar que los estudiantes de CAFD tienen un perfil cardiovascular más favorable que los de otras disciplinas universitarias y trabajadores en activo. La cantidad de ejercicio físico semanal, el nivel de tabaquismo y el tipo de aceite consumido desempeñan un papel importante en la determinación de este perfil.

© 2016 Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [jsimongrima@hotmail.com](mailto:jsimongrima@hotmail.com) (J.S. Grima).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.mgyf.2015.12.006>

1889-5433/© 2016 Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Cardiovascular profile in Physical activity and Sports Sciences students, students of other disciplines, and active workers

### A B S T R A C T

#### Keywords:

Lifestyles  
Cardiovascular risk  
Descriptive study (cross)  
Cardiovascular prevention  
University students

**Introduction:** As the main hypothesis of the study, it is argued that Physical Activity and Sports Sciences (PASS) students have a better cardiovascular profile than other groups due to a healthier lifestyle. The study sets out to achieve better results in PASS students and to determine the differences between cardiovascular profiles as regards a more or less healthy lifestyle.

**Materials and methods:** An analysis is made of the different markers that determine the cardiovascular profile in 73 young people between 18 and 25 years old. This analysis includes blood tests, anthropometric measurements, and questionnaires to find out the relationship between independent variables analysed and the diagnostic markers that make up a more or less favourable cardiovascular profile.

**Results:** A higher amount of physical exercise can be observed in PASS students in comparison to students of other disciplines and active workers (8.3 hours per week vs. 3.8 hours and 4.4 hours, respectively). There were also differences in the levels of blood triglycerides, body fat percentage, glucose levels, and cigarettes smoked weekly between the three samples, with better results being obtained in the PASS students group.

**Conclusions:** The results obtained indicate that PASS students have a better cardiovascular profile than the students of other disciplines and active workers, and they also suggests the amount of physical exercise per week, smoking levels, and the type of oil consumed have an important role in determining this profile.

© 2016 Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Introducción

Los factores de riesgo son variables de origen biológico, físico, químico, psicológico, social, cultural, entre otras, que influyen favorable o desfavorablemente en el desarrollo de una enfermedad<sup>1</sup>. Las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las causas más importantes de discapacidad y muerte prematura en todo el mundo<sup>2</sup>. Las principales enfermedades cardiovasculares son la cardiopatía isquémica y las cerebrovasculares<sup>3</sup>.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatía isquémica, de accidente cerebrovascular, de diabetes tipo 2, de hipertensión, arterial, de cáncer de colon, de cáncer de mama y de depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso, así como el incremento de la salud cardiorrespiratoria<sup>4</sup>. Con el fin de mejorar todo el conjunto de factores de riesgo cardiovascular mencionados anteriormente, todos los adultos sanos (18-65 años) necesitan realizar ejercicio a una intensidad clasificada utilizando el valor de medición denominado equivalente metabólico (MET), que puede ser moderada (3-6 MET) durante cinco días a la semana y durante al menos 30 min diarios de actividad física, o durante 20 min diarios de actividad física vigorosa ( $\geq 6$  MET) y durante al menos 3 días a la semana<sup>5</sup>.

El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública. Produce la muerte en más de 6 millones de personas al año, de las cuales más de 600.000 son fumadores pasivos.

Cada seis segundos, aproximadamente, muere una persona a causa del tabaco, lo que representa una de cada 10 defunciones de adultos. En última instancia, hasta la mitad de los consumidores actuales pueden morir por una enfermedad relacionada con el tabaco<sup>6</sup>.

La promoción de la realización de actividad física de forma planificada, estructurada, repetitiva e intencionada (ejercicio físico) debe de ser uno de los principales cometidos de los profesionales especializados en la rama de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD). Una mayoría de los alumnos que eligen esta carrera lo hacen porque sienten un interés intrínseco hacia el deporte y la actividad física; por tanto, existe un componente vocacional importante en la elección de la misma<sup>7</sup>.

## Material y método

Este estudio pretende analizar cuáles son los estilos de vida relacionados con la salud de los alumnos de CAFD con respecto a la cantidad de actividad física diaria realizada y tabaquismo, además de conocer los más importantes parámetros bioquímicos y antropológicos de cada estudiante y compararlos con los de estudiantes de otras disciplinas universitarias y otros trabajadores de cualquier sector profesional.

Se trata de un estudio transversal (de prevalencia) descriptivo oportunístico.

La población diana está compuesta por:

- Estudiantes de la rama de CAFD.
- Estudiantes de otras ramas universitarias.
- Trabajadores de diferentes sectores profesionales.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3805980>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3805980>

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