

Introducción

Uno de cada cuatro adultos, y tres de cada cuatro adolescentes no cumplen con las recomendaciones de actividad física. En la formación de profesionales en salud, 75% de los países de la UE posee algún programa formativo sobre actividad física. El personal con estilos de vida saludables tiene mayor éxito con sus pacientes. Es importante, estimular un estilo de vida físicamente activo en los profesionales de salud y de Educación Física.

Objetivos

Describir niveles de actividad física y sedentarismo en una muestra de alumnos la Ciudad de Buenos Aires que cursan carreras de salud y de Educación Física.



Material y Métodos

Participaron 98 sujetos (32 varones y 66 mujeres) de $26,37 \pm 6,59$ años. Portaron durante la vigilia y por 7 días un acelerómetro triaxial Actigraph® GT3X 4.4.0. Se consideró un máximo de 5 días de registro (4 de semana y 1 de fin de semana) como semana válida. El día válido tuvo al menos 10 horas de registro. En la hora válida hubo algún registro de al menos *epoch* de un minuto. Si hubo un *string* de 60 *epochs* en cero, el acelerómetro no fue usado. Cada *epoch* fue de un minuto.

Los participantes completaron un diario de actividades. Se utilizó el software ActiLife 6®.

Variables dependientes: Actividad física liviana semanal en minutos (AFLS), actividad física moderada semanal en minutos (AFMS), actividad física vigorosa semanal en minutos (AFVS), actividad física muy vigorosa semanal en minutos (AFMVS), Porcentaje AFL Semanal (%AFLS), Porcentaje AFM Semanal (%AFMS), Porcentaje AFV Semanal (%AFVS), Porcentaje AFMV Semanal (%AFMVS), actividad física moderada y vigorosa semanal en minutos (MVPAS), porcentaje MVPA semanal (%MVPAS), media diaria de MVPA en minutos y cantidad de pasos (*Steps Counts*) semanales (SCS).

Las intensidades de actividad física fueron: Sedentario: hasta 1,49 METs - < 100 cpm. Liviana: 1,5 a 2,99 METs - 100 a 2689 cpm. Moderada: 3 a 5,99 METs - 2690 a 6166 cpm. Vigorosa: 6 a 8,99 METs - 6167 a 9642 cpm. Muy vigorosa: >8,99 METs - >9642 cpm.

Se obtuvieron medidas de tendencia central y variabilidad. Se realizó t-Test (Student) para grupos no apareados según sexo y tipo de carrera. Para varianzas no homogéneas, se ejecutó U de Mann – Whitney. Significación: $p < 0,05$.

Resultados

Variable	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico
AFL Semanal (min)	98	1426	9944	8456,78	1761,8
AFM Semanal (min)	98	14	913	284,75	143,15
AFV Semanal (min)	98	0	105	13,06	19,98
AFMV Semanal (min)	98	0	43	2,29	6,53
Porcentaje AFL Semanal (%)	98	90,89	99,03	96,59	1,47
Porcentaje AFM Semanal (%)	98	0,02	9,06	3,09	1,52
Porcentaje AFV Semanal (%)	98	0	1,04	0,15	0,22
Porcentaje AFMV Semanal (%)	98	0	0,54	0,03	0,08
MVPA Semanal (min)	98	14	918	300	151,31
Porcentaje MVPA Semanal (%)	98	0,97	9,11	3,4	1,48
Media diaria MVPA (min)	98	14	131,14	48,26	21,59
Steps Counts (semanales)	98	2431	130385	49581,38	20293,11

Según sexo, sólo hubo DS en AFMVS ($U = 808,5$; $p < 0,05$) y en %AFMVS ($U = 801$; $p < 0,05$), con medias mayores en varones que en mujeres (AFMVS: varones: 4,41 min, mujeres: 1,26 min. %AFMVS: varones: 0,06%, mujeres: 0,01%).

Según carrera cursada, para t-Test, hubo DMS para AFMS ($t = -4,39$, $p = 0,001$), %AFMVS ($t = -4,09$, $p = 0,001$), MVPAS ($t = -4,92$, $p = 0,001$) y SCS ($t = -3,85$, $p = 0,001$). En U de Mann-Whitney, hubo DMS para AFVS ($U = 1668$, $p < 0,01$), AFMVS ($U = 1585$, $p < 0,01$), %AFLS ($U = 583$, $p < 0,01$), %AFVS ($U = 1634$, $p < 0,01$), %AFMVS ($U = 1569$, $p < 0,01$), %MVPAS ($U = 1500$, $p < 0,01$) y media diaria de MVPA ($U = 1522,5$, $p < 0,01$). Las medias de educación física, fueron mayores que carreras de salud, salvo en % AFLS.

Discusión y conclusiones

La recomendación de los 150 minutos of AFM por semana es cumplimentada por el 86,74% del grupo total (GT) (84,38% de hombres, 87,87% de mujeres, 80,6% de carreras de salud y 100% de educación física). Los 75 minutos de AFV semanal es observada por 2% del GT, (6,25% de hombres, 0% de mujeres, 0% de carreras de la salud, y 6,45% de educación física). Es necesario estimular intensidades más elevadas que la moderada, para obtener beneficios saludables. Los 20 minutos de AFV diarios (3 días/semana), lo satisfacen 4,08% del GT (12,5% de hombres, 0% de mujeres, 3% carreras de salud, y 6,45% de educación física). El 17,35% del GT cumplen con los 10.000 pasos diarios. Debe realizarse una vigilancia epidemiológica de los niveles de actividad física, junto a la inclusión de contenidos asociados en los diseños curriculares, en teoría y práctica.

Referencias principales

- Aadland, E. & Ylvisåker, E. (2015) Reliability of Objectively Measured Sedentary Time and Physical Activity in Adults. *PLoS ONE*, 10, 7, 1-13.
- Lee, I., Blair, S., Manson, J.A. & Paffenbarger Jr., R.S. (2009). *Epidemiologic methods in physical activity studies*. New York, Oxford University Press.
- Sasaki, J.E., John, D. & Freedson, P.S. (2011). Validation and comparison of ActiGraph activity monitors. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 411-416.
- Tudor-Locke, C., Hatano, Y., Pangrazi, R.P. & Kang, M. (2008). Revisiting "how many steps are enough?". *Med Sci Sports Exerc*, 40, 7 Suppl, S537-543.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world*. Geneva, WHO.
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2018). *Promoting physical activity in the health sector. Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region*. Copenhagen, World Health Organization