

PREVALENCIA DE ACTIVIDAD FISICA Y SU ASOCIACIÓN CON DETERMINANTES SOCIOEDEMOGRAFICOS Y FACTORES DE RIESGO EN EL CONO SUR DE LATINOAMERICA. ESTUDIO CESCAS-I.

Objetivos: Según las encuestas nacionales entre el 55.9% y el 27.1% de la población del Cono Sur de Latinoamérica se encuentra en la categoría más baja de actividad física (AF) contribuyendo de manera significativa con la carga de enfermedad cardiovascular en nuestra región. El estudio CESCAS-I es el primer estudio de cohorte realizado en Argentina, Chile y Uruguay. Debido a que la etapa basal de este estudio ya se encuentra finalizada, proponemos como objetivos de este estudio: 1) describir la prevalencia (PREV) de las diferentes categorías de AF y actividades sedentarias (tiempo sentado/a) según sexo, edad y nivel educativo y 2) analizar la asociación entre AF con los factores de riesgo cardiovascular.

Materiales y métodos: El estudio CESCAS I es un estudio de cohorte que incluyó 7455 adultos de ambos sexos entre 35 y 74 años de edad, seleccionados en forma aleatoria a partir de un muestreo poblacional probabilístico polietápico en cuatro ciudades del Cono Sur: Bariloche (n=2,000) y Marcos Paz (n=1,955) en Argentina, Temuco (n=1,954) en Chile y Canelones (n=1,546) en Uruguay. Los niveles de AF fueron relevados mediante el cuestionario internacional de AF (IPAQ). Los niveles de AF fueron definidos según los criterios utilizados por IPAQ (leve, moderado (MOD) e intenso (INT)). Para la estimación de la PREV se aplicaron ponderaciones derivadas del último censo nacional disponible para cada una de las ciudades (Año 2010). Para evaluar la asociación entre AF y los factores de riesgo cardiovascular se utilizó el test de comparación de media para las variables continuas y el Chi-cuadrado para las variables categóricas.

Resultados: En una población de 7.455 participantes la PREV global de la región de AF baja, MOD e INT fue de 56.2%, 40.4% y 3.4% respectivamente. Los hombres son más activos que las mujeres, presentando una PREV de AF MOD de 45.4% vs 34.2% y AF INT de 5,7% vs 0-6% respectivamente. El nivel de AF baja fue más frecuente en las mujeres 65.2% vs. 48.9% en los hombres. El nivel educativo no impactó significativamente los niveles de AF. Con respecto a la actividad sedentaria la mediana de la región fue de 180 minutos día. Los hombres pasan más tiempo en actividades sedentarias que las mujeres: 180 vs. 150 minutos/día respectivamente. Los sujetos con nivel terciario completo comparados con los de nivel primario completo presentan una mediana de 180 vs.150 minutos/día respectivamente. Tomando como referencia la AF baja, los sujetos que se realizan AF INT presentaron valores reducidos del índice de masa corporal (29.1 vs. 27, p 0.002), de la glucemia (98.1 vs.94.4 mg/dl, p 0.001), de la tensión arterial sistólica (128.5 vs 123.4, p 0.001) y de los triglicéridos (160.8 vs.149.7 mg/dl, p 0.002). Contrario a lo esperado el nivel de tabaquismo actual es mayor en los sujetos físicamente activos (41.8% vs. 31.4%, p 0.035).

Conclusiones: La prevalencia de baja AF es elevada en nuestra región. Las mujeres son físicamente menos activas que los hombres, sin embargo pasan menos tiempo en actividades sedentarias. El nivel educativo no influyó en los niveles de AF pero sí significativamente en las actividades sedentarias. Comparado con la AF baja, los sujetos que realizan ejercicios intensos presentaron una reducción significativa de los factores de riesgo cardiovascular excepto por el tabaquismo cuya PREV fue mayor.