

Estudio del comportamiento sedentario analizado mediante autocuestionario y acelerometría y su asociación con factores de riesgo cardiovascular en población adulta de un centro de salud

Fernando Salom Portella¹, Virginia Dorado Sintés¹, David Mercadal Mercadal¹, Pau Sintés Febrer¹, Toni Caparrós Pons^{2,3}, María Barona Valladolid⁴, Antonia Pons Salort⁵

¹Gabinet de Medicina Esportiva, Programa Menorca Borina, Consell Insular de Menorca. ²Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Centro de Barcelona. ³Grupo de investigación GRCE, Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Centro de Barcelona. ⁴Hospital Mateu Orfila, Servicio de Salud de las Illes Balears, Menorca. ⁵Centro de Salud Canal Salat de Ciutadella, Servicio de Salud de las Illes Balears, Menorca.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00091

Recibido: 24/02/2022
Aceptado: 09/06/2022

Resumen

Introducción: En la actualidad, el sedentarismo ha ido ganando protagonismo en el día a día de las personas adultas aumentando el tiempo que pasan en sedestación, existiendo una relación entre tiempo sedentario y el aumento de la mortalidad por cualquier causa, mayor incidencia en enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2.

Objetivo: Los objetivos de este estudio son valorar la aplicabilidad de métodos de registro subjetivos y objetivos en el ámbito de la actividad física y la salud, y determinar las posibles relaciones entre el comportamiento sedentario y sus variables y el nivel de actividad física diaria con la prevalencia de uno o más factores de riesgo cardiovascular.

Material y método: Se estudió a un grupo de 64 adultos de un Centro de atención primaria a los que se les administró el Autocuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y se les aplicó un acelerómetro triaxial ActivPal durante 72h.

Resultados: Se obtuvieron diferencias significativas entre el tiempo sentado reportado mediante auto-cuestionario y los valores de acelerometría, IPAQ (265.45 ± 129.67 min/día) y ActivPal (387.78 ± 215.06 min/día). También se observaron diferencias significativas entre las variables de acelerometría relativas al comportamiento sedentario y la presencia de factores de riesgo cardiovascular (FRCV), tiempo sedentario ($H=8.42$; $df=3$; $p=.03$), número de transiciones ($H=10.41$; $df=3$; $p=.01$) y número de pasos totales ($H=13.4$; $df=3$; $p=.004$).

Conclusiones: Los resultados de este estudio demuestran la subestimación del tiempo sentado por parte de la población mediante el IPAQ, la relación entre las variables del comportamiento sedentario y la presencia de FRCV y la necesidad de adoptar medidas de promoción para el cambio hacia un estilo de vida activo utilizando estrategias que puedan generar conciencia de la importancia en la adquisición de hábitos que generen transiciones de sedestación a bipedestación.

Palabras clave:

Comportamiento sedentario.
Tiempo sentado. Factores de riesgo cardiovasculares. Autocuestionario. Acelerometría.

Study of sedentary behavior analyzed by self-questionnaire and accelerometry, and its association with cardiovascular risk factors in the adult population of a health center

Summary

Introduction: Currently, sedentary lifestyle has been gaining prominence in the daily life of adults, increasing the time they spend seated, with a relationship between sedentary time and increased mortality from any cause, higher incidence of cardiovascular diseases, cancer and type 2 diabetes.

Purpose: The aim of this study are to assess the applicability of subjective and objective recording methods in the field of physical activity and health, and to determine the possible relationships between sedentary behavior and its variables and the level of daily physical activity with the prevalence of one or more cardiovascular risk factors.

Material and method: A group of 64 adults from a Primary Care Center were studied, who were administered the International Physical Activity Self-Questionnaire (IPAQ) and an ActivPal triaxial accelerometer was applied for 72h.

Results: Significant differences were observed between self-reported sitting time and accelerometry values, IPAQ (265.45 ± 129.67 min/day) and ActivPal (387.78 ± 215.06 min/day). Significant differences were also observed between the accelerometry variables related to sedentary behavior and the presence of cardiovascular risk factors (CVRF), sedentary time ($H=8.42$; $df=3$; $p=.03$), number of transitions ($H=10.41$; $df=3$; $p=.01$) and number of total steps ($H=13.4$; $df=3$; $p=.004$).

Conclusions: The results of this study demonstrate the underestimation of sitting time by the population using the IPAQ, the relationship between sedentary behavior variables and the presence of CVRF, and the need to adopt promotional measures for the change towards an active lifestyle using strategies that can generate awareness of the importance in the acquisition of habits that generate transitions from sitting to standing.

Key words:

Sedentary behavior. Sitting time.
Cardiovascular risk factors.
Self-questionnaire Accelerometry.

Correspondencia: Pau Sintés Febrer
E-mail: pausintesfebrer@gmail.com