

FACTORES ASOCIADOS AL CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Revisión de literatura

Mg. Edwin A. Valencia Barrera
Dr. (f) Óscar Fabián Rubiano Espinosa
Dr. Alberto Flórez Pregonero
Mg. César Augusto Niño



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]

Facultad de Educación



Promoción de la actividad física



Objetivo

- Analizar cuales factores están asociados al cumplimiento de la recomendación de la actividad física en población adulta (18-64).

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

De 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Asociación



Relación estadística
entre dos variables



Causalidad

Criterios de inclusión	Fecha: < 5 años
	Idioma: ingles, español, portugués
	En humanos
	Abordaje cuantitativo
	Tipo de estudio: observacional y/o analítico
	Medidas de actividad física (tomando como referencia las recomendaciones internacionales)
	Resultados sobre los factores asociados al cumplimiento de las recomendaciones de la práctica de actividad física

Base de datos = PubMed

Ecuación de búsqueda	Adult AND Physical activity AND Recommendation AND compliance OR correlates OR prevalence OR asociated factor
---------------------------------	--

**Búsqueda inicial
PubMed**

151 referencias (0 duplicados)

Revisión de títulos y resúmenes
N= 121 no elegibles:

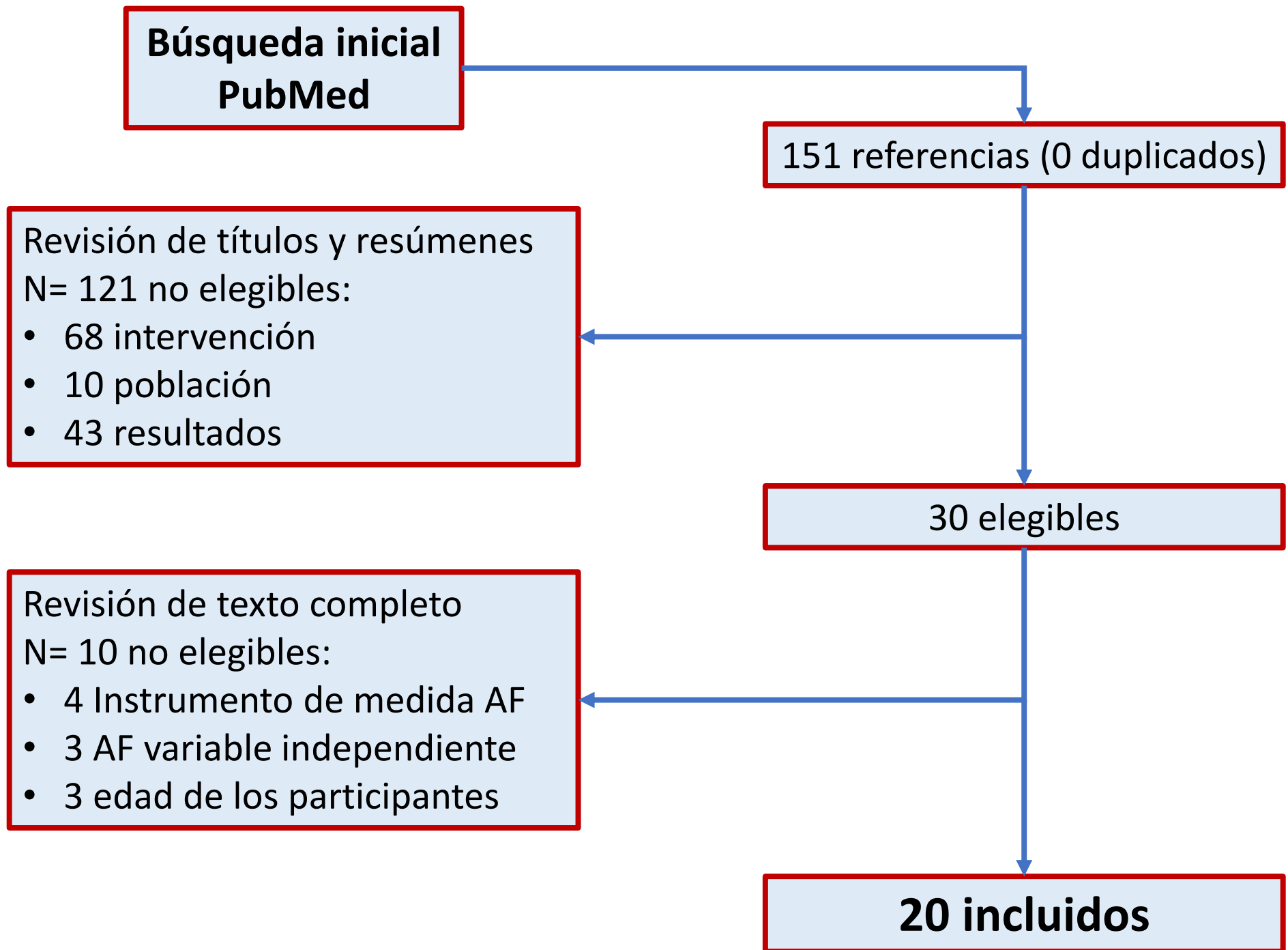
- 68 intervención
- 10 población
- 43 resultados

30 elegibles

Revisión de texto completo
N= 10 no elegibles:

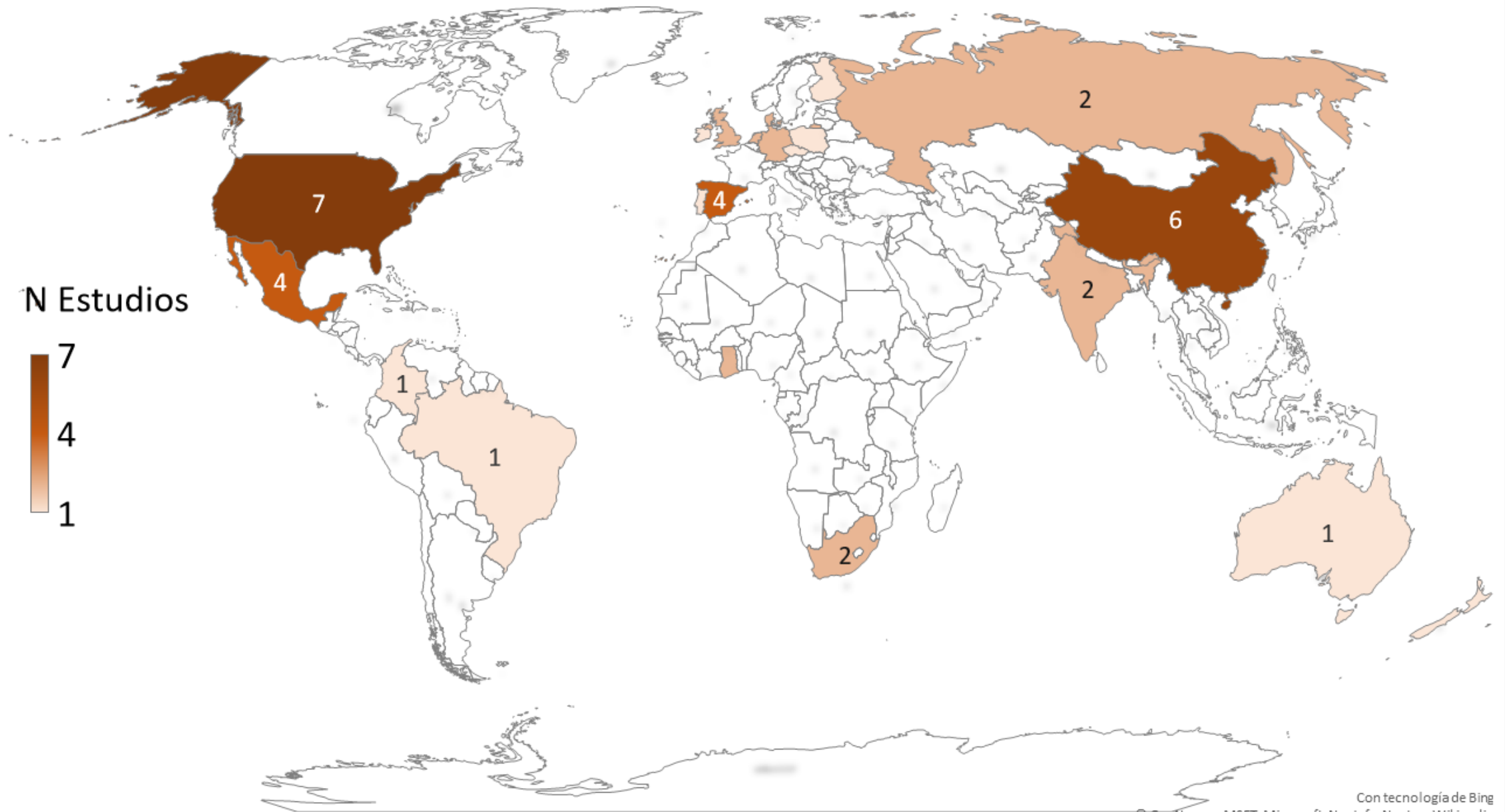
- 4 Instrumento de medida AF
- 3 AF variable independiente
- 3 edad de los participantes

20 incluidos

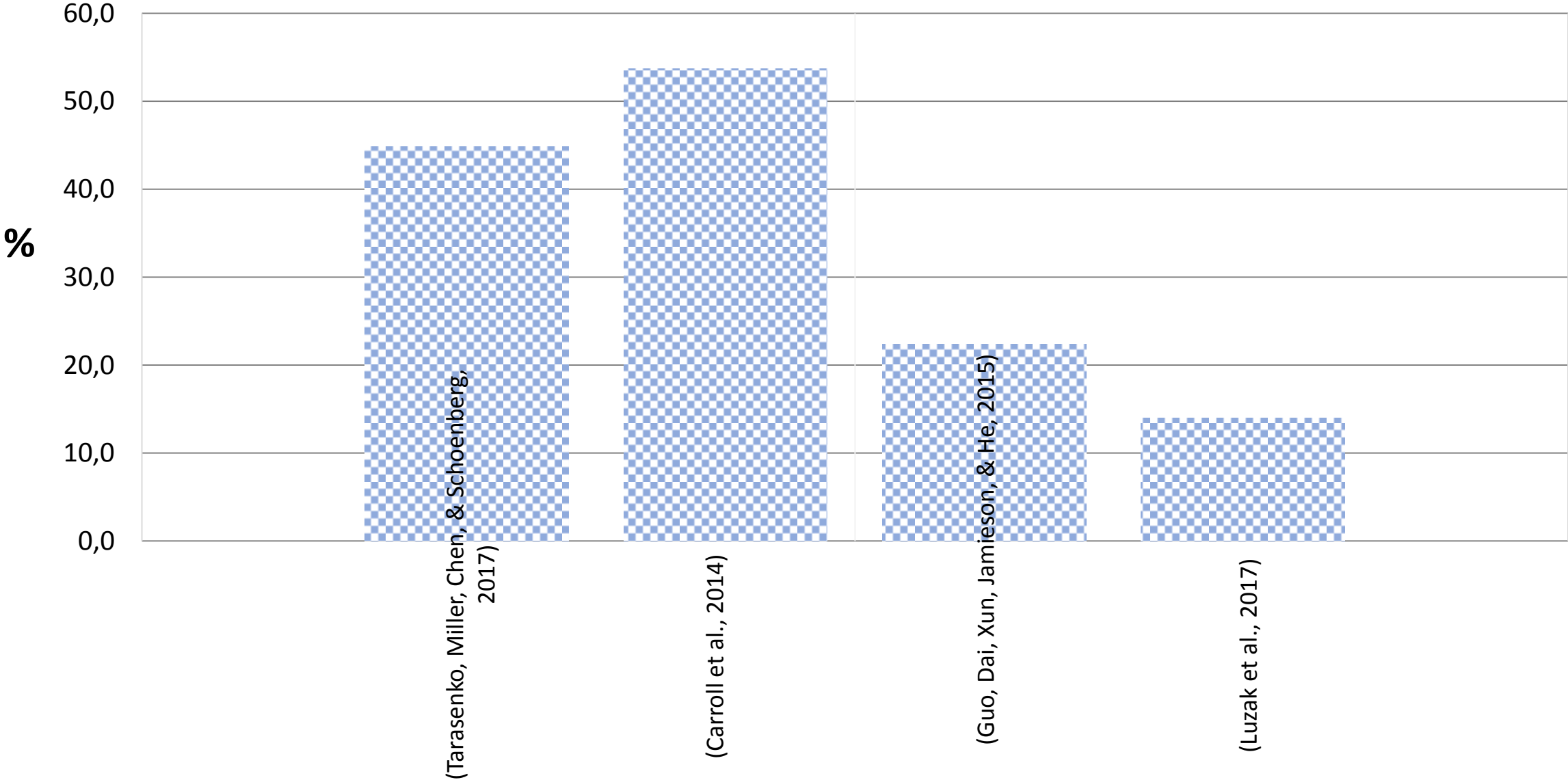


Resultados

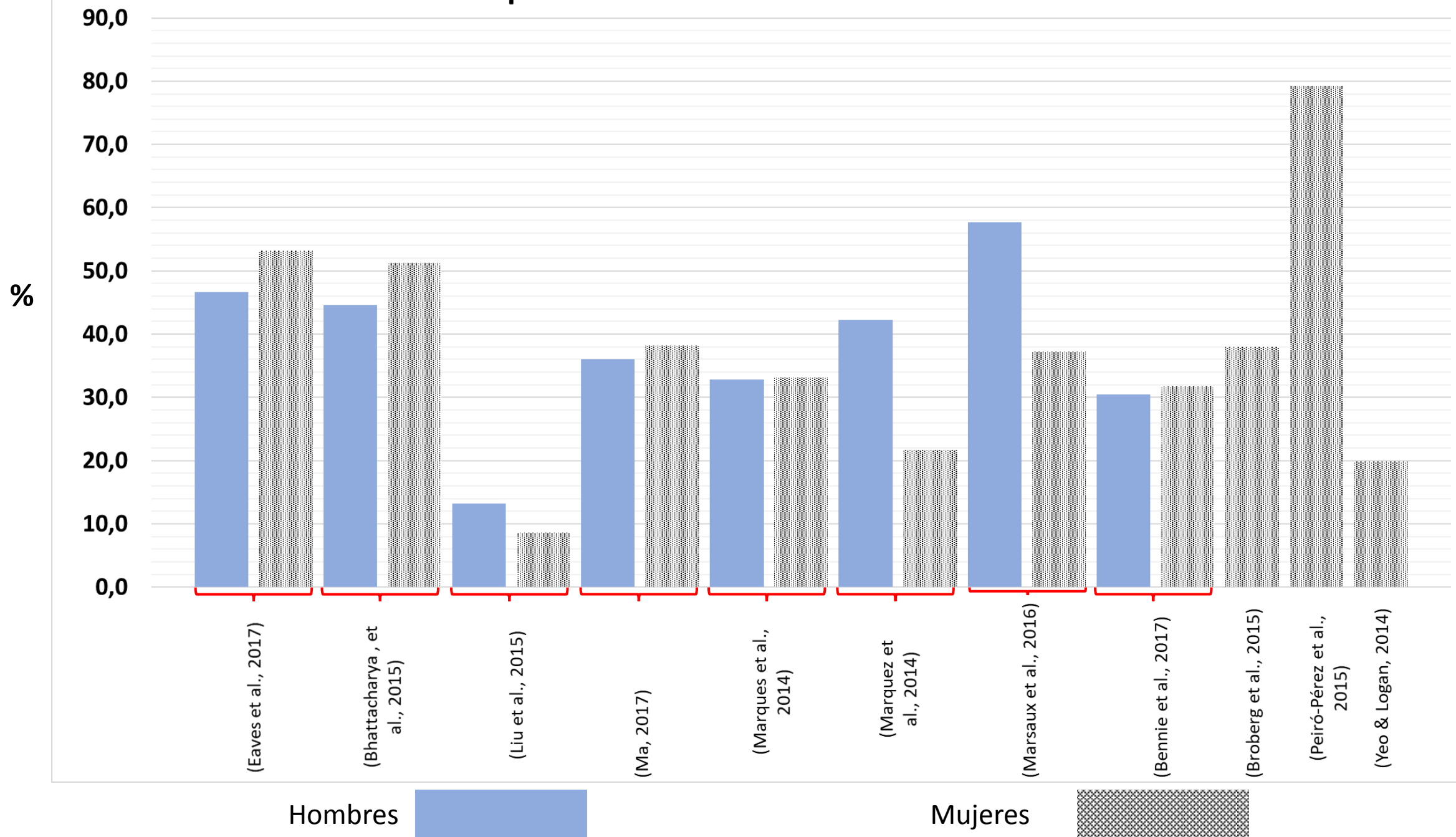
Número y ubicación de los estudios



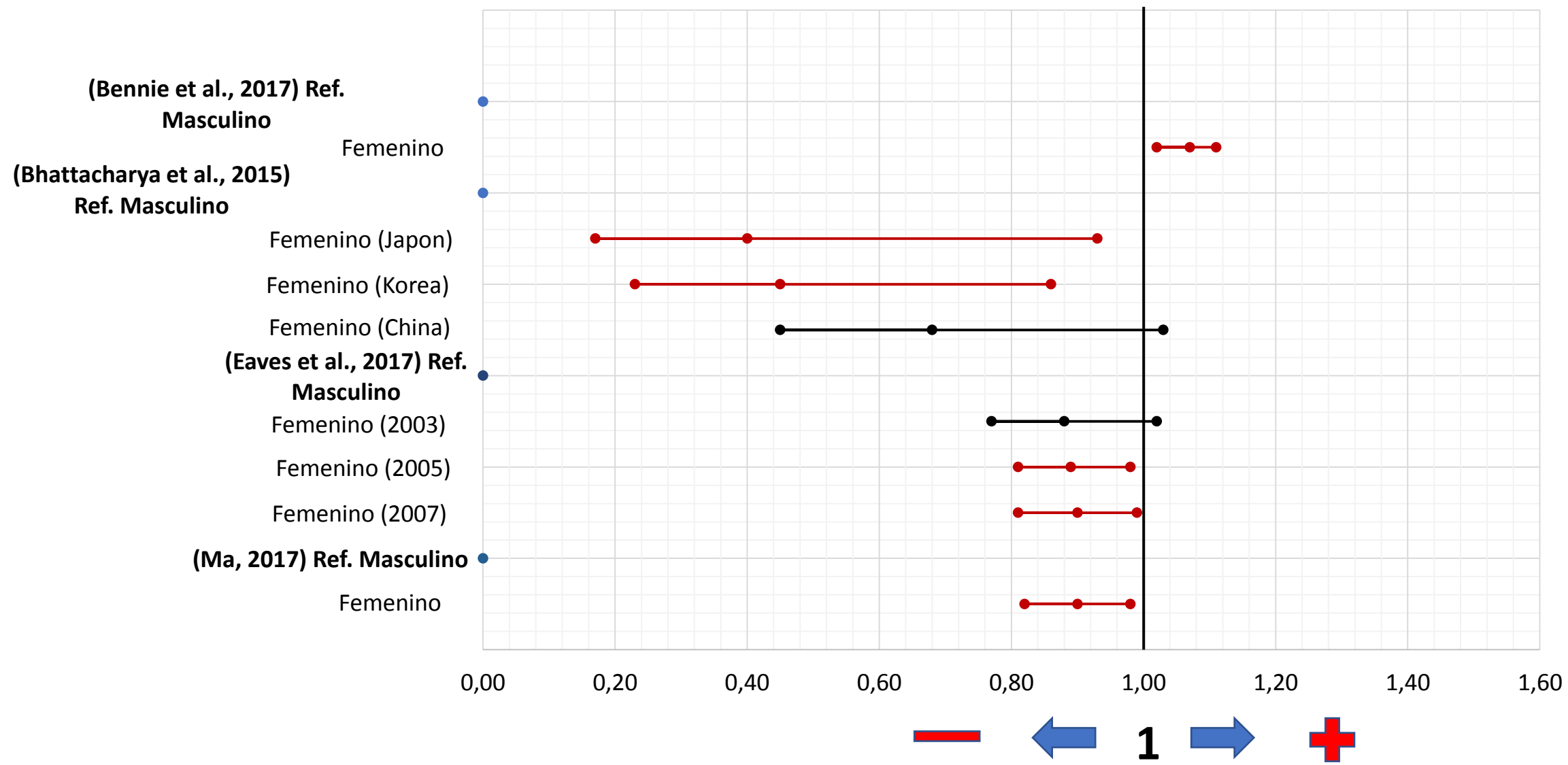
Prevalencias del cumplimiento de las recomendaciones en AF



Cumplimiento de las recomendaciones en AF



Sexo Vs Cumplimiento de la recomendación en AF



Objectively Measured Physical Activity in European Adults: Cross-Sectional Findings from the Food4Me Study

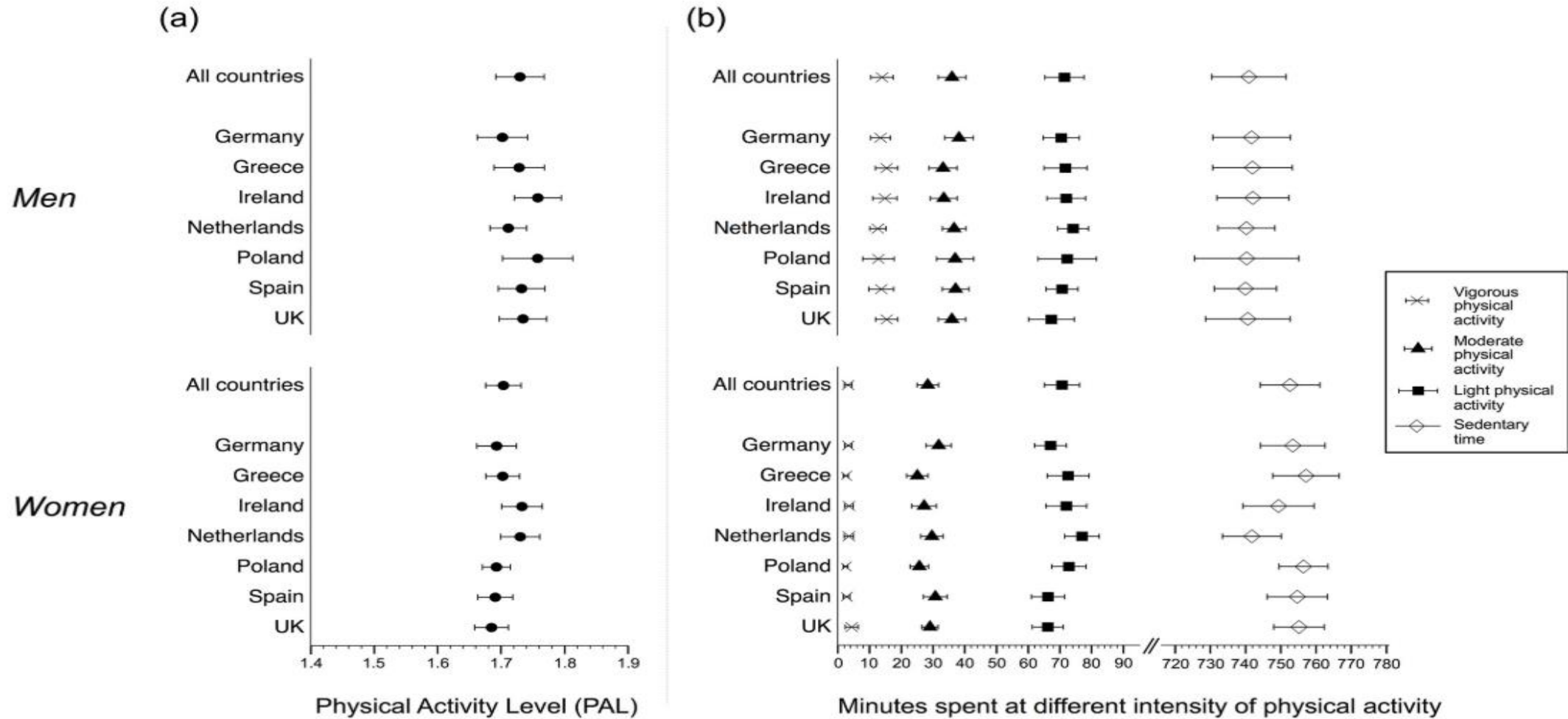
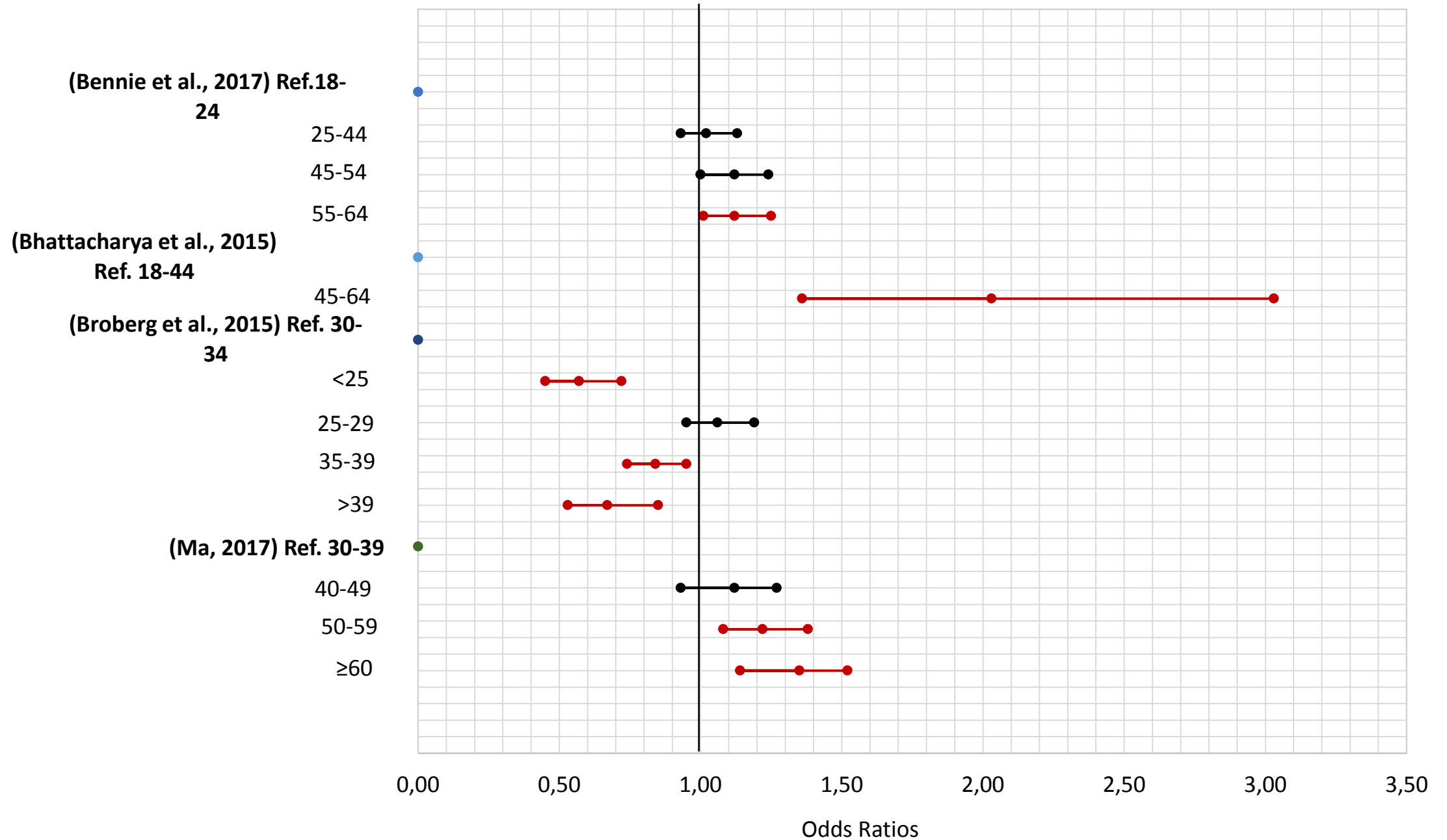
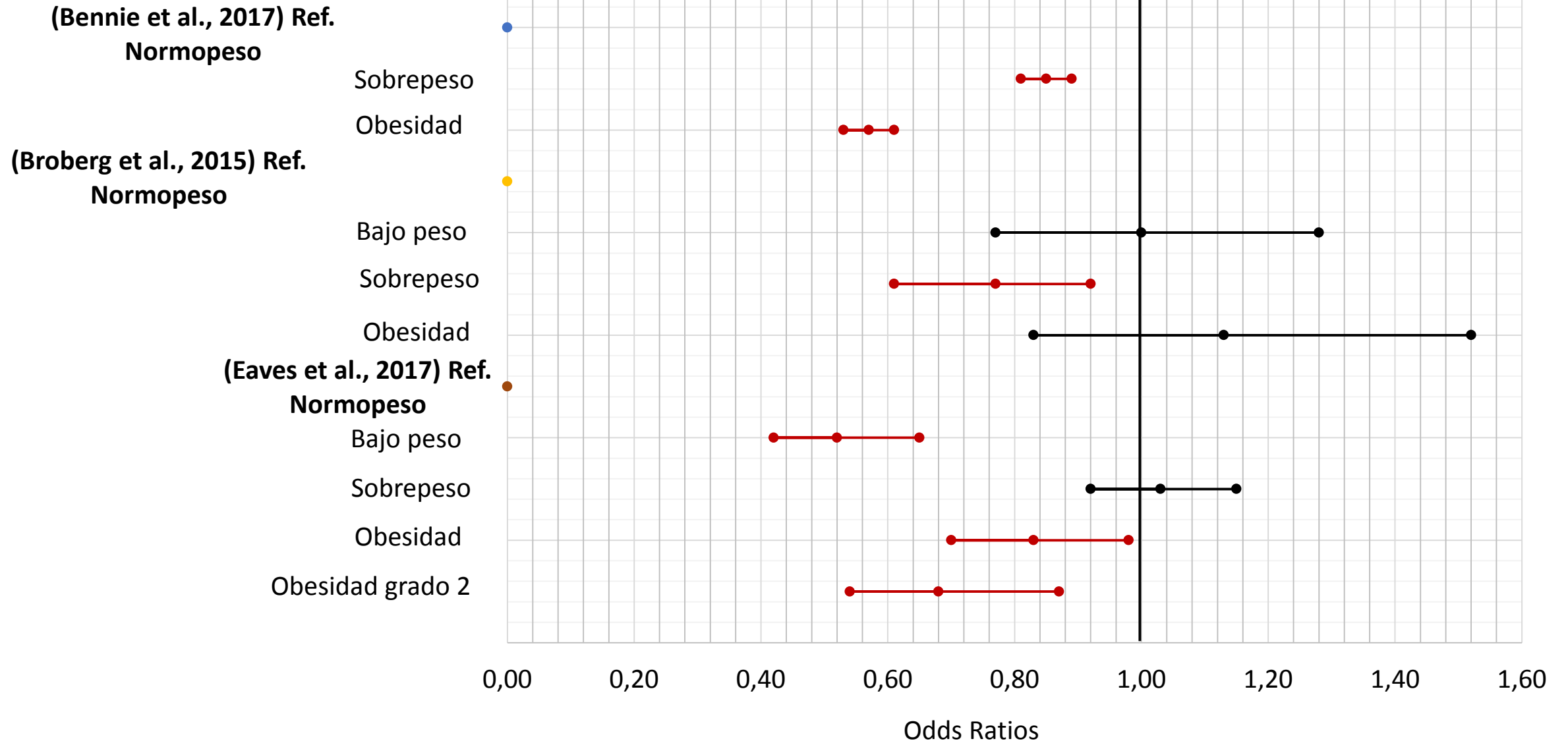


Fig 1. Physical activity level (a) and time spent at different intensity of physical activity (b) for the 1287 adults enrolled in the Food4Me Study, with sufficient accelerometer data^a. ^aSufficient accelerometer data was defined as having at least 3 valid weekdays and 2 valid weekend days in the baseline assessment period. Means are adjusted for age, waist circumference, season, accelerometer wear time and smoking.

Edad Vs Cumplimiento de las recomendaciones en AF



IMC Vs Cumplimiento de las recomendaciones en AF



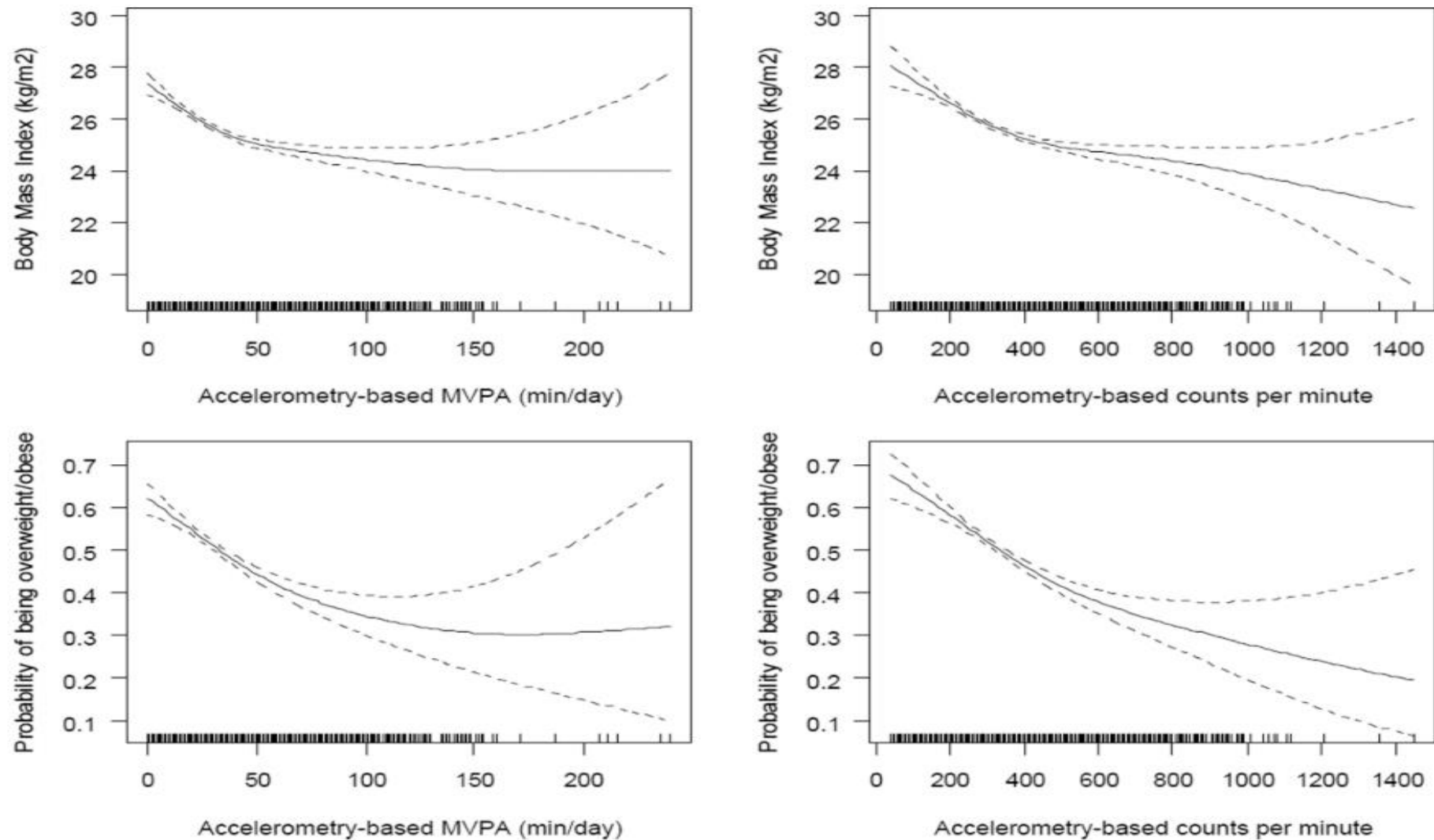
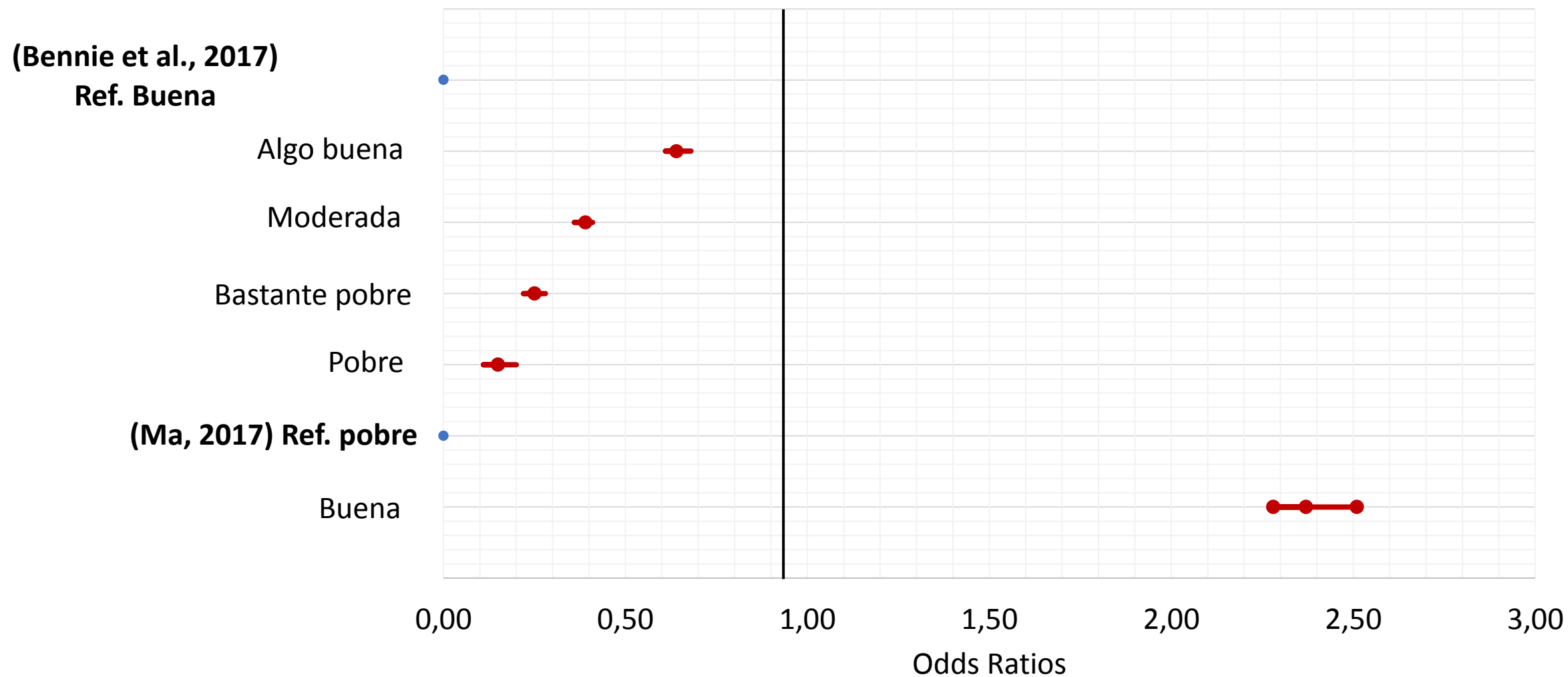


Figure 1. Relationships of accelerometry-based measures of physical activity with body mass index (kg/m²) and the probability of being overweight/obese

Note. The solid line represents point estimates (and dashed line their 95% confidence intervals) of body mass index (kg/m²) of probability of being overweight/obese at various levels of physical activity. These estimates were computed at average levels of covariates.

Autopercepción de la salud Vs Cumplimiento de las recomendaciones en AF



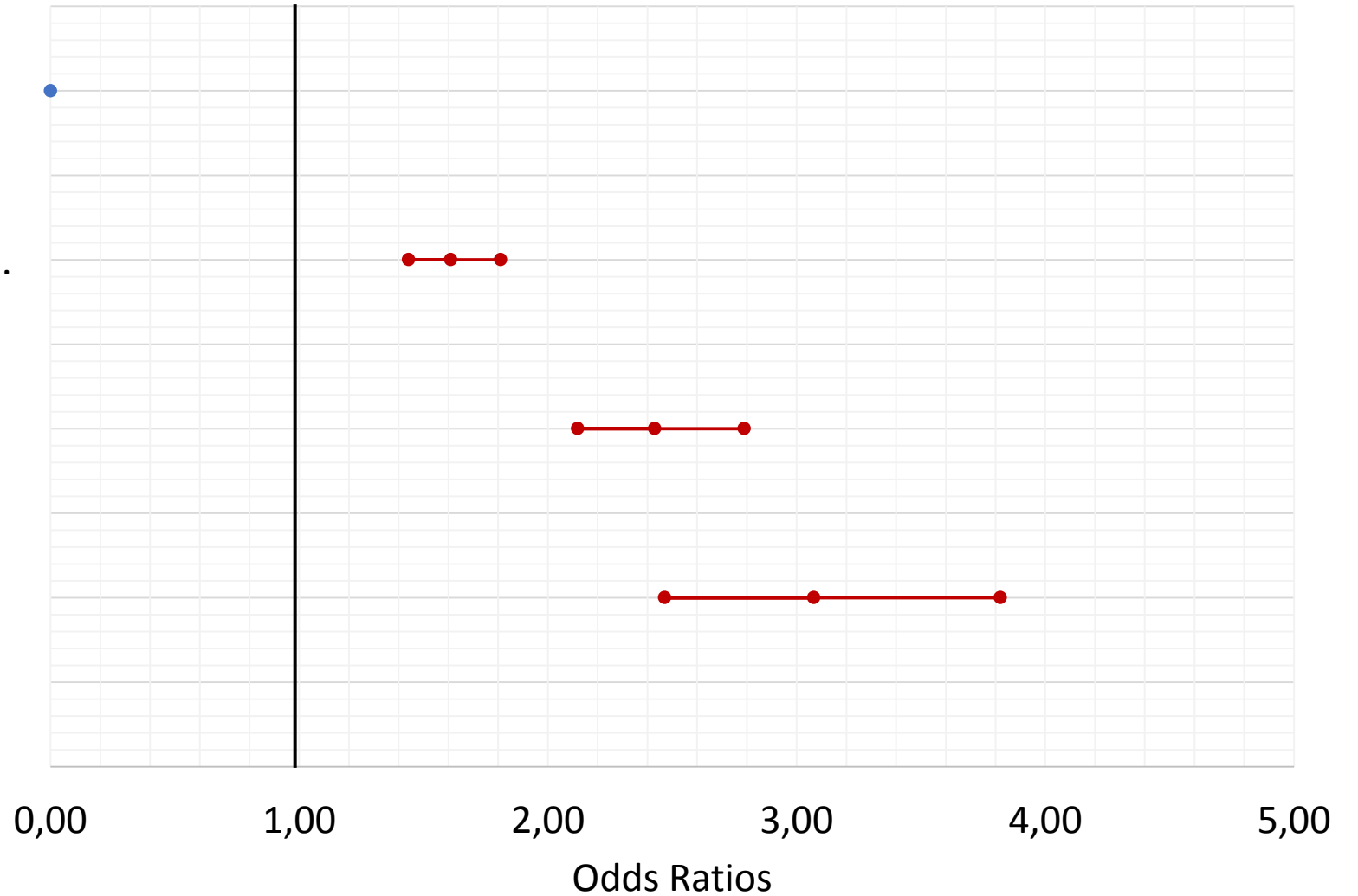
Consumo de alimentos/verduras Vs Cumplir recomendaciones en AF

(Eaves et al., 2017) Ref.
Raramente

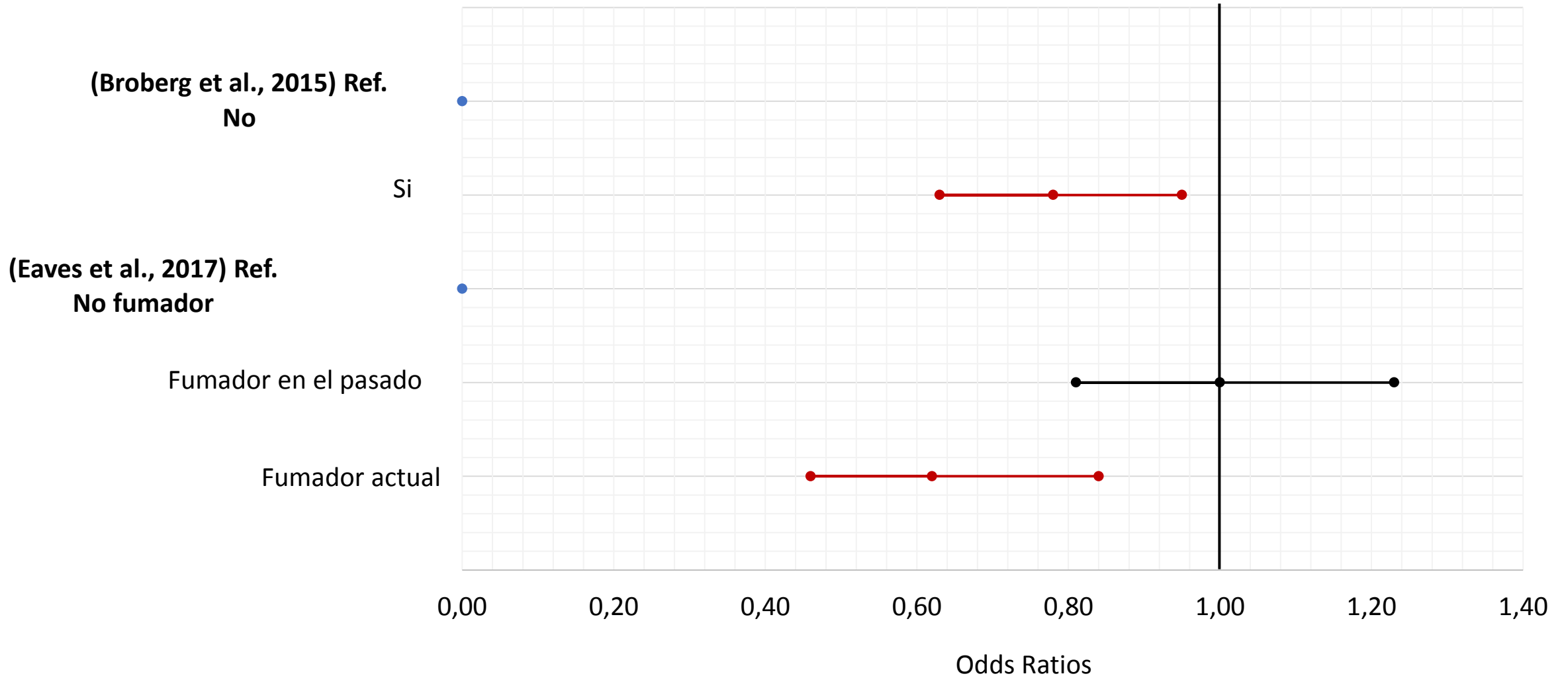
2-3 dias/sem.

4-6 dias/sem.

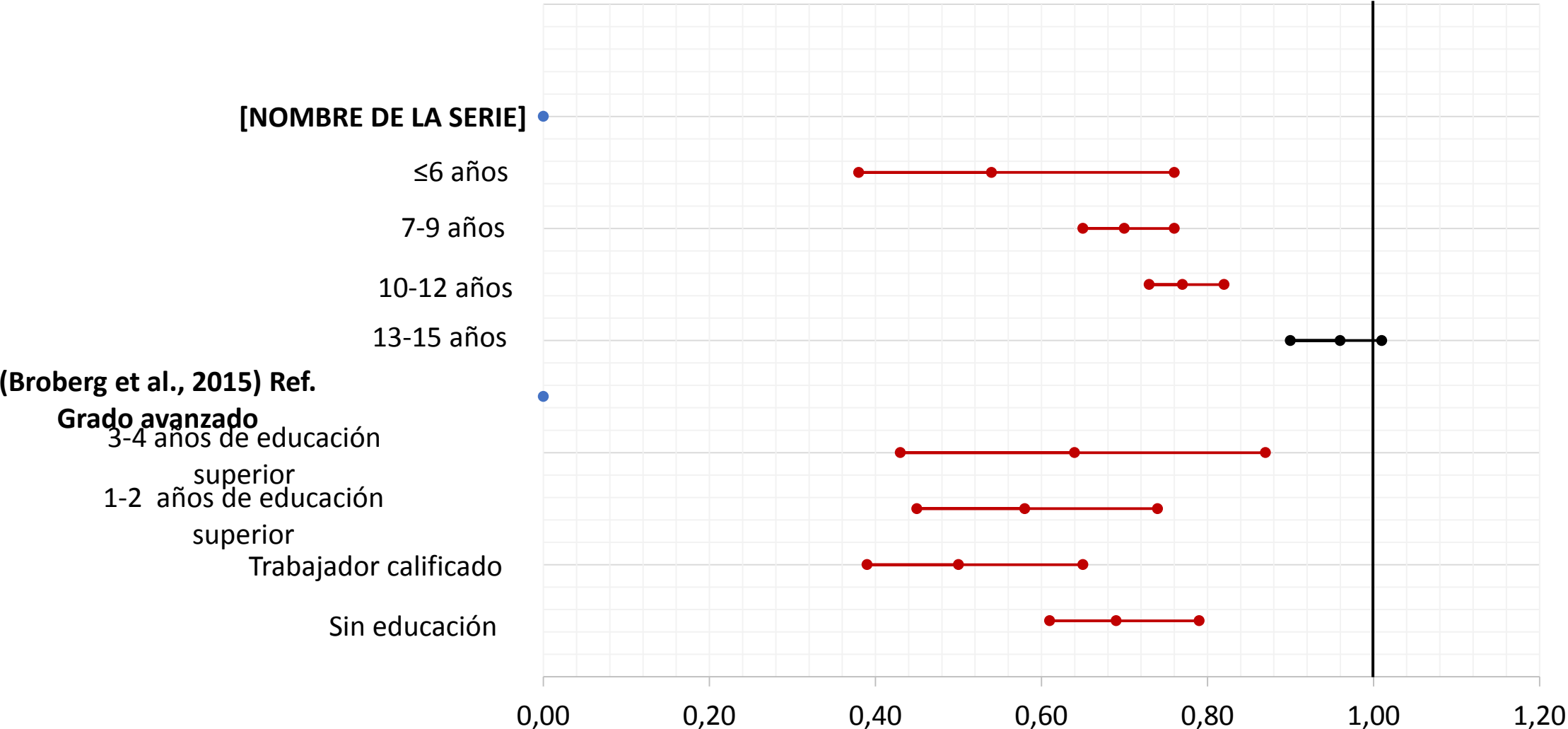
Todos los dias



Fumar Vs Cumplimiento de las recomendaciones en AF



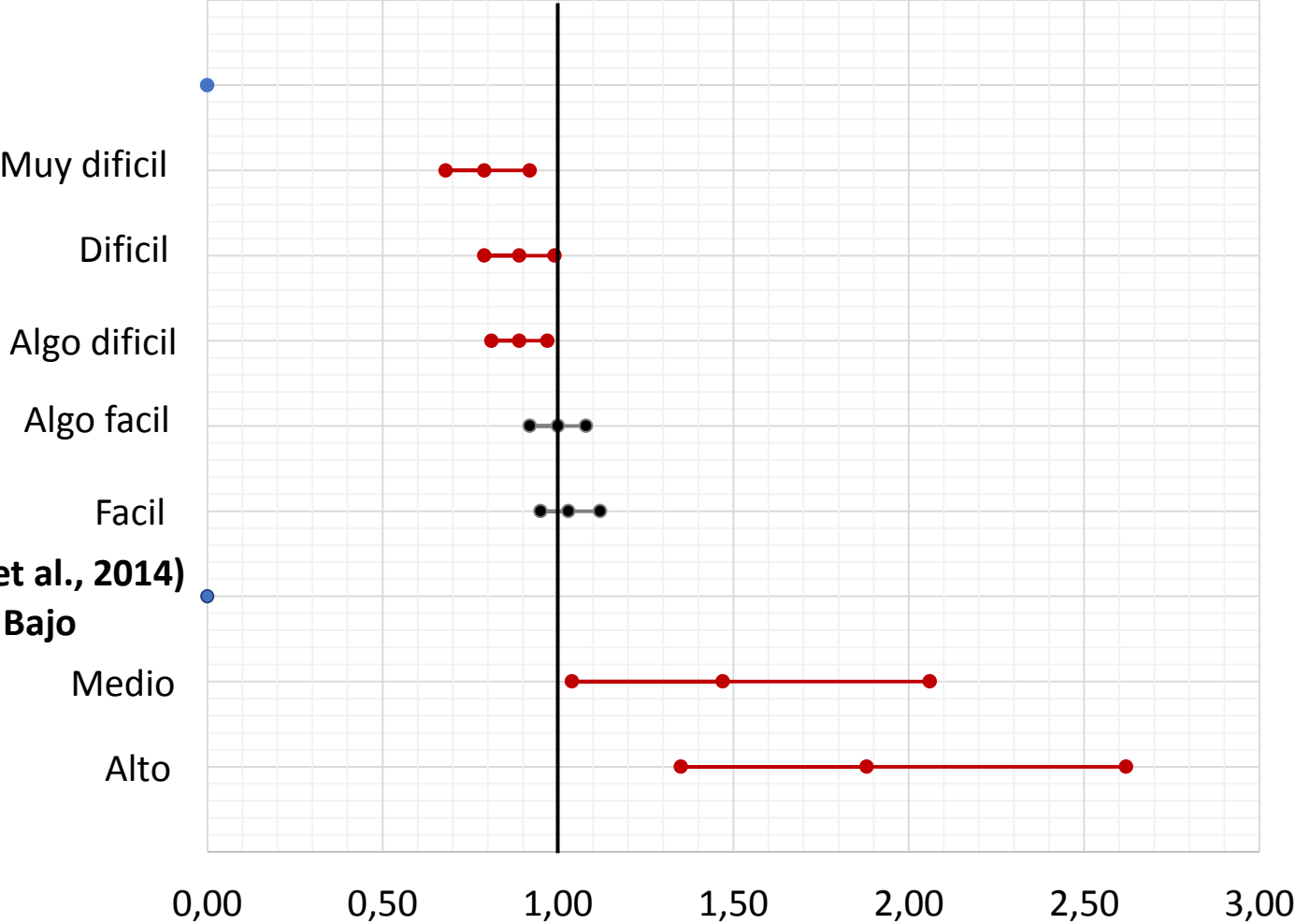
Nivel de estudio Vs Cumplimiento de las recomendaciones en AF



Estatus socioeconómico Vs Cumplimiento de las recomendaciones en AF

(Bennie et al., 2017)
Ref: gestión de ingresos
muy fácil

(Marques et al., 2014)
Ref. Bajo



Sport facility proximity and physical activity: Results from the Study of Community Sports in China

Xiujin Guo, Jian Dai, Pengcheng Xun, Lynn M. Jamieson & Ka He

Table III. The association between sport facility proximity and the probability of meeting physically active recommendation ($n = 3926$)^a

	Commuting time to the nearest sport facility (minutes)			Continuous (per 10 minutes)	<i>P</i> for trend
	<10	10–29	30–		
No. of participants	1236	1617	1073	–	–
No. of events	320	343	215	–	–
%	25.6	21.2	20.0		
Model 1 ^b	Referent	0.77 (0.65, 0.92)	0.72 (0.59, 0.87)	0.91 (0.86, 0.96)	<0.01
Model 2 ^c	Referent	0.80 (0.67, 0.96)	0.73 (0.59, 0.89)	0.91 (0.86, 0.97)	<0.01
Model 3 ^d	Referent	0.76 (0.63, 0.92)	0.80 (0.65, 0.98)	0.94 (0.88, 0.99)	0.03

^aParticipants were considered meeting the recommendation if they did moderate or vigorous activity at least four times per week and at least 30 minutes per time.

^bModel 1: unadjusted.

^cModel 2: adjusted for age and gender.

^dModel 3: further adjusted for urban/rural area, geographical area of residence(east costal, central and western China), education (undergraduate and above, and middle school and below) and occupation (professionals, peasants, students and others).



<10 Min.



10-29 Min.



30 Min.



Cada 10 min. = 6% menos

(Guo, Dai, Xun, Jamieson, & He, 2015)

Consideraciones finales

- Sexo femenino
- Edad
- Índice de masa corporal
- Autopercepción de la salud
- Consumo de frutas y verduras
- Fumar
- Nivel de estudios
- Estatus socioeconómico
- Proximidad a un punto de actividad física

FACTORES ASOCIADOS AL CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Gracias

edwinavb@gmail.com



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Facultad de Educación

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]

