

# **FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR EN MÉXICO.**

**Blanca Sandra Ruiz Betancourt, Benjamín Acosta Cázares**

*Instituto Mexicano del Seguro Social, Coordinación de Vigilancia Epidemiológica. Mier y Pesado 120 Colonia Del Valle México, D.F. C.P. 03100. [bsrb\\_7@hotmail.com](mailto:bsrb_7@hotmail.com)*

## **Introducción.**

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas y actualmente ocupa uno de los primeros lugares como causa de muerte en el mundo. Existen evidencias suficientes de que realizar actividad física de forma rutinaria produce múltiples beneficios tanto para la prevención como para el control de varias enfermedades. Los efectos positivos a largo plazo incluyen un menor deterioro físico y una menor dependencia cuando los individuos llegan a la vejez. Objetivo. Conocer la frecuencia de actividad física en adultos mayores de 59 años tanto por sexo como por lugar de residencia durante el año 2010.

## **Metodología.**

La Encuesta Nacional de Coberturas de los Programas Integrados de Salud (ENCOPREVENIMSS) es de tipo transversal probabilística poblacional en hogares derechohabientes, de carácter nacional y con representatividad delegacional para cada uno de los 5 grupos PREVENIMSS. Para la sección de actividad física se calculó una submuestra del 25% de los derechohabientes encuestados. Se utilizó el Cuestionario de Baecke Modificado para Adultos Mayores validado en Estados Unidos y en España, en México se ha utilizado previamente en encuestas con grandes tamaños de muestra. El patrón de actividad física se clasificó según las actividades desarrolladas exclusivamente como un deporte; se midió frecuencia, intensidad y duración, a cada actividad se le asignó un valor de equivalentes metabólicos (MET) gastados y se clasificó en moderada cuando se utilizaban entre 3 y 6 MET y vigorosa cuando eran más de 6. La frecuencia de actividad física se clasificó en: recomendada (actividades moderadas al menos 30 minutos cinco días a la semana o actividades vigorosas al menos 20 minutos tres días a la semana); insuficiente (actividades moderadas o vigorosas con menor tiempo o frecuencia de las recomendadas) e inactividad.

## **Resultados y discusión.**

Se encuestó un total de 11,214 adultos mayores, de los cuales, se seleccionaron 3,996 para la sección de actividad física. A nivel nacional, la frecuencia de actividad física recomendada en mujeres y hombres de 60 a 69 años fue 15% (IC95%, 13.0-16.9) y 12.8% (IC95%, 10.7-14.0), mientras que para el grupo de 70 y más años fue 11.1% (IC95%, 9.0-13.1) para mujeres y 11.4% (IC95%, 9.1-13.7) en hombres; en relación a la actividad física insuficiente la frecuencia en mujeres y hombres de 60 a 69 años fue 69.2% y 69.5% respectivamente y en el grupo de 70 y más años fue 59.6% en mujeres y 62.7% en hombres; asimismo la frecuencia de inactividad fue 15.8% y 17.7% para mujeres y hombres de 60 a 69 años y en los adultos de 70 y más años 29.3% en mujeres y 25.9% en hombres. Al analizar la frecuencia de actividad física según región destaca que en la región Sureste las mujeres son más inactivas con una frecuencia de 20.8% en el grupo de 60 a 69 años y 41.5% en las de 70 años y más. En el caso de los hombres, la región Sur es la que tiene la mayor afectación en cuanto a inactividad con frecuencias de 20.3% en los de 60 a 69 años y 36.9% en el grupo de 70 y más años. Datos publicados en 2011 muestran que la prevalencia mundial de inactividad física en personas mayores de 15 años es de 17.4%, cifras que son similares a las arrojadas por la ENCOPREVENIMSS 2010.

## **Conclusiones.**

Es notable la elevada frecuencia de inactividad física en la población mayor de 59 años; sin embargo se observa que la mayor parte de la población realiza actividad física insuficiente, por lo que es importante fortalecer programas que motiven la realización de actividades de tipo moderadas, en este grupo de edad, en tiempo y frecuencia suficiente, ya que un gran porcentaje de casos de enfermedades crónicas y muertes están relacionadas.

*Palabras clave.* Actividad física, ENCOPREVENIMSS.

## **Bibliografía.**

WHO 2002. The World Health Report 2002. World Health Organization, Geneva.  
Westerterp KR. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2000;3:485-8.  
Dimith SC, Hallal PC, Reis RS, Kohl III HW. Preventive Medicine 2011;53:24-8.