



## RELACIÓN ENTRE ADIPOSIDAD CORPORAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN MUJERES ADULTAS MAYORES

**Maldonado, Marianela Belén; Mysliwczuk, Yoana Daniela; Viola, Lorena.**

Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba.

**Introducción:** La actividad física insuficiente y el aumento de la conducta sedentaria predisponen al aumento de la adiposidad corporal. La práctica de ejercicios de baja intensidad como el caminar se relaciona con una disminución de la adiposidad corporal. La medición del número de pasos/día con sensor de movimiento o podómetro es un método directo y objetivo para evaluar la actividad física diaria de los adultos mayores.

**Objetivo:** Conocer la relación entre actividad física, conducta sedentaria y adiposidad corporal en mujeres mayores de 60 años.

**Material y métodos:** Estudio descriptivo simple correlacional de corte transversal. Muestra n= 60 mujeres  $\geq$  60 años del Programa Universitario para Adultos Mayores Ciudad de Córdoba, 2015.

**Variables:** IMC, circunferencia de cintura (CC), circunferencia de cuello (CCu), grasa corporal (GC), actividad física (AF) medido con International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y Podómetro (PO), conducta sedentaria (CS), Edad, Nivel Socioeconómico (Encuesta Cámara de Control y Medición de Audiencias).

**Resultados:** Edad promedio 68 años ( $\pm 6,83$ ), 65%, nivel socioeconómico medio. El 60% presentó IMC  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>, 86,7% CC aumentada y 70% %GC superior al recomendado. Se encontró asociación lineal positiva entre IMC y CC ( $r=0,84$ ). El 72% de las mujeres según la recomendación de la OMS son activas. Los niveles de AF en esta población fueron: nivel alto 40% (PO) y 8,4% (IPAQ). Nivel moderado 23% (PO) y 58,3% (IPAQ). Nivel bajo 37% (PO) y 33,3% (IPAQ). La correlación entre el nivel de AF PO con el nivel de AF IPAQ y OMS es baja, con valores ( $r=0,45$ ) y ( $r=0,47$ ) respectivamente. En mujeres que realizaban  $<6000$  pasos/día a medida que disminuye el número de pasos aumentan los valores de CC y % GC, con valores ( $r=-0,52$ ) ( $p=0,01$ ) y ( $r=-0,51$ ) ( $p=0,01$ ) respectivamente. El tiempo promedio de CS fue de 4.12 hs/día ( $\pm 1,67$ ), no encontrándose asociación estadísticamente significativa entre la CS y las variables del estado nutricional.

**Conclusión:** La mayoría de la población presentó un IMC  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> y valores aumentados de CC y % GC. No se encontró asociación entre la AF, CS y variables del estado nutricional, sin embargo, realizar menos de 6000

pasos al día se relacionó con una mayor adiposidad corporal con valores aumentados de CC y % GC.

**Palabras Claves:** Mujeres Adultas Mayores - Adiposidad - Actividad Física - Conducta Sedentaria - Podómetro