

Nivel de actividad física de la población cubana: una revisión sistemática

Level of physical activity of the Cuban population: a systematic review

LÁZARO N. IZQUIERDO MARTÍNEZ.

Escuela Latinoamericana de Medicina La Habana, Cuba.

Cómo citar este artículo:

Izquierdo Martínez LN. Nivel de actividad física de la población cubana: una revisión sistemática. Rev Panorama. Cuba y Salud [Internet]. 2019 [citado]; 14(1) Especial:70-73. Disponible en: <http://www.icle/view/>

RESUMEN

El bajo nivel de la actividad física que despliega la población en el mundo, es calificado como una pandemia. En Cuba, durante décadas, se obtuvo importantes resultados en la elevación de la capacidad del rendimiento físico de sus habitantes gracias al desarrollo de numerosos programas. En la actualidad, sin embargo, se realizan numerosos planteamientos sobre la disminución que experimentan las prácticas en todos los grupos poblacionales. El objetivo de este trabajo es argumentar, mediante los resultados de estudios seleccionados, el estado actual del tema. Para ello se realizó una revisión sistemática de los trabajos aparecidos en las bases de datos en internet: BVS, Scielo, PubMed, Sport Discus, CAPES y EriK. Fueron localizados 342 trabajos de los que se seleccionaron 8. El resultado fundamental, consistió en que es muy limitada la cantidad de estudios sobre el nivel de Actividad Física de la población cubana publicados en internet y que el 23% de los cubanos (medido con el IPAQ) es sedentario.

Palabras clave: actividad física; salud; población cubana.

ABSTRACT

The low level of physical activity displayed by the population in the world is described as a pandemic. In Cuba, for decades, important results were obtained in increasing the physical performance capacity of its inhabitants thanks to the development of numerous programs. At present, however, numerous approaches to the decline experienced by practices in all population groups are made. The objective of this work is to argue, through the results of selected studies, the current state of the subject. For this, a systematic review of the works appeared in the databases on the Internet was carried out: VHL, Scielo, PubMed, Sport Discus, CAPES and EriK. 342 works were located from which 8 were selected. The fundamental result was that the amount of studies on the level of Physical Activity of the Cuban population published on the Internet is very limited and that 23% of Cubans (measured with the IPAQ) is sedentary.

Keywords: physical activity; Health; Cuban population.

INTRODUCCIÓN

El bajo nivel de Actividad física (AF) que despliega la población en el mundo es calificado en la actualidad como una pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) planteó: uno de cada cuatro adultos y el 80% de la población adolescente del planeta, no tiene un nivel suficiente de AF y que, entre el 6 y el 10% de todas las muertes por enfermedades crónicas no transmisibles, pueden atribuirse a este fenómeno.⁽¹⁾ Asimismo prescribió: los niños y los jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa y los adultos de (18 en adelante), 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 75 de aeróbica vigorosa o, una combinación equivalente de ambas. Todos, durante al menos, cinco días a la semana.⁽²⁾

Son importantes los logros que en la masificación de la AF se alcanzaron en Cuba desde décadas pasadas. Solo en 1985, a nivel de todo el país, realizaron las Pruebas de Eficiencia Física más de 4,5 millones de personas. Estos contrastan con mensajes más recientes como: en Cuba los niveles de sedentarismo son preocupantes, estudios indican que ha aumentado en los últimos años y se percibe desde edades muy tempranas.⁽³⁾ Tres encuestas nacionales sobre factores de riesgo se efectuaron en las últimas décadas a los jóvenes de 15 años y más. La prevalencia de sedentarismo en 1995 (33,2%), en 2001 (38,3%) y en 2011 (40,4%) (23% sedentarios y 6% irregularmente activos según el Cuestionario Internacional de AF (IPAQ)).⁽⁴⁾ En ellas fueron empleados los instrumentos y los criterios de medida diferentes lo cual compromete los análisis de los resultados. Aportar elementos que permitan contribuir a esclarecer el asunto, dado su significado para la salud pública, justifica esta investigación.

Objetivo general: argumentar, mediante los resultados de los estudios científicos obtenidos con una revisión sistemática, el estado actual del nivel de AF de la población cubana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizaron búsquedas sistemáticas de entradas en las bases de datos: la Biblioteca Virtual de la Salud (la cual incluye LILACS, MEDLINE, MEDCARIB, OPAS/OMS, OPS y WHOLIS), SCIELO, PubMed, Sport Discus, CAPES y EriK en portugués, español o inglés, empleándose los términos: actividad física, sedentarismo, aptitud física, ejercicios y deportes. Los resultados fueron procesados a partir, primero, de la lectura del resumen y luego de los artículos completos preseleccionados hasta la realización de la selección definitiva. Los datos fueron compilados en una tabla donde se reflejaron los elementos esenciales para el análisis. El criterio de inclusión para la selección de los estudios lo constituyó el que fueran trabajos en que se midiera el nivel de AF de los sujetos investigados empleándose los instrumentos con un amplio reconocimiento por su validez.

RESULTADOS

La búsqueda arrojó un total de 342 trabajos localizados. De estos solo ocho cumplieron el criterio de inclusión: cuatro sobre menores de 17 años, tres sobre adultos mayores y uno de toda la población del país. Tabla 1

Por grupos etarios se percibió que, menos de la tercera parte de uno de los grupos de niños pesquizado (4-8 años), cumplió con la recomendación para la edad, el resto, con nivel bajo. El estudio con adolescentes reflejó que estos tienen resultados inquietantes (más del 50% de los varones y del 80% de las féminas con un nivel insuficiente). Existe un vacío en las edades subsiguientes hasta 64 años. Solo en el estudio de Varona P, et al (que toma como base los resultados de la III Encuesta Nacional para personas de 15 años y más) se pesquiza este grupo en el que se denotó un incremento del bajo nivel desde entre los de 15-34 años (17,3%), hasta los de 45 a 54 años (24,7%).

Entre los adultos mayores, dos estudios, con población rural, reflejan el alto nivel de AF de estos. Al contrario de los resultados en el trabajo de Arencibia R, et al en los que las actividades están polarizadas hacia las de tipo sedentarias. En una posición intermedia, 33,1% de sedentarios, están los pesquizados en el estudio de Varona P, et al.

Respecto a un posible nivel general de toda la población, sobre la base de los estudios encontrados, es difícil hacer

Tabla 1. Resultados de los estudios seleccionados.

Autor/Año/ Edad	Población / Muestra/Resultados
Hernández M, et al / 2007 / 4-8 años ⁽²⁾	M: 448 niños de los dos sexos, 268 prescolares y 180 escolares de 2 círculos infantiles y 2 escuelas en el municipio de Yaguajay, provincia Sancti Spiritus. En días de semana, el 67% mostró un comportamiento sedentario en más del 70% de su tiempo de vigilia y menos de la tercera parte cumplió con la recomendación de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa (42% durante los fines de semana). Las niñas suelen ser algo más sedentarias
Hernández M, et al/ 2014 / 5.9 ± 0.3 años ⁽²⁾	M: 56 preescolares de 4 círculos infantiles y escuelas del barrio "Pueblo Nuevo", municipio Centro Habana: 21 (37.5%) M y 35 (62.5%) F / Nivel de AF bajo en todos (1.4 ± 0.2).
Otero A, et al / 2014/ 4-6 años ⁽⁷⁾	M: 40 niños de tres Círculos Infantiles del Municipio Centro Habana de La Habana, 22 M y 18 F / Con acelerómetro emplearon el 73 % de su tiempo de vigilia en actividades sedentarias y solo el 4,5 % (37 minutos) en AF moderada o intensa. Con FC, resultados similares
Díaz ME, et al / 2014 / 13 -15 años ⁽²⁾	M: 486 estudiantes de secundaria básica de La Habana / más del 50% de los varones y del 80% de la hembra con niveles ≥ 1 y ≥ 2 (insuficientes)
Varona P, et al / 2016 / 15 años y más ⁽²⁾	M: 7915 individuos, (50,2%) M y 49,8% F, 75,6% urbanos y 24,4% rurales / El 71% activos, 23% sedentarios y 6% irregularmente activos. Las mujeres urbanas (63,3%) más activas que las rurales (48,9%) al contrario de los hombres (80,8% y 82,7%). La inactividad se incrementa con la edad siendo sedentarios el 17,3 % en las edades 15-34; 20, 7% de 35-44 y hasta un 33,1 en el grupo de 55-69. También en los de niveles escolares bajos, amas de casa y jubilados. Más activos los trabajadores gubernamentales, de empresas, por cuenta propia y estudiantes
Arencibia R, et al / 2008 / 60 años y más ⁽¹⁰⁾	M: 1494 ancianos pertenecientes a 25 Consultorios del Médico de la Familia de la Provincia Ciego de Ávila, 741 M y 753 F / La AF se encuentra polarizado hacia las de tipo sedentarias -"dormir acostado"(desde 33 a 39,1% del tiempo total) y "tiempo residual" (39,5 a 47,59% del tiempo)-, incrementándose con la edad en detrimento de las actividades que pueden promover el sostenimiento de su salud
Hernández M, et al / 2000 / 60-78 años ⁽¹¹⁾	M: 48 sujetos, 26 F y 22 M de la Comunidad rural Las Terrazas en el oeste de Cuba. Nivel de AF alto en general, mayor en los varones
Alemán H, et al / 2006 / 60 años y más ⁽¹²⁾	M: 10 sujetos, 5 M y 5 F de la comunidad rural Las Terrazas, Candelaria, Pinar del Río. El nivel de AF fue alto en ambos grupos, mayor en los varones

otras estimaciones que superen las realizadas en el estudio de Varona P, et al, 23% de sedentarios, excepto entre los menores de 17 años y el de adultos mayores urbanos estudiados.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados presentados, los niños y los adolescentes cubanos (hasta 17 años) tiene un nivel muy bajo de AF. Un estudio en España ⁽¹³⁾ concluyó que solo entre 21 y 40%, respectivamente, realiza la cantidad recomendada, de manera ligera, mejores que los niños cubanos referidos en esta revisión.

Los resultados entre los adultos mayores, excepto los rurales, se corresponden en alguna medida con los obtenidos por Sun, Norman y While ⁽¹⁴⁾ quienes reportaron que, en el mundo, entre 2,4 y 83,0% cumplen lo recomendado.

En cuanto al nivel general de toda la población, los resultados mostraron similitud con los referenciados en un trabajo de revisión ⁽¹⁵⁾ que abarcó 168 países. De acuerdo con él, la prevalencia de inactivos fue de 27,5% (23,4% masculino, 31,7% femenino). Menor que en países como Brasil (47,0%), Kuwait (67,0%), Corea del Sur(35,4%) o

India (34,0%) y mayor que en Dominica (21,6%), Finlandia (16,6%) y Uganda (5,5%) donde resaltan las diferencias socioeconómicas.

CONCLUSIONES:

Resulta muy limitada la cantidad de estudios sobre el nivel de AF de la población cubana publicados en internet y realizados con instrumentos con un amplio aval por su validez, lo cual, limita la argumentación del asunto. El estudio más significativo sobre el nivel general actual lo constituye la III Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo para personas de 15 años y más en que, pese a peculiaridades metodológicas, se plantea que el 23% de los cubanos (según IPAQ) o el 40,4% (según otro cuestionario empleado) es sedentario. Independientemente de los límites de la búsqueda y la diferencia de métodos de medición empleados, es alarmante el bajo nivel de los niños y los adolescentes, así como, de los adultos mayores residentes en zonas urbanas. Resulta necesario incrementar, con el empleo de los métodos de medición reconocidos por su validez, la base de evidencias sobre la problemática en el país, a tono con otros esfuerzos que se realizan en bien de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Actividad física. Nota descriptiva [Internet]. 2017 [Citado 24 ene 2018]; Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
2. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. 2010 [Citado 4 nov 2014] Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
3. Arango R. ¿Sedentario yo? Periódico Trabajadores [Internet]. 11 diciembre, 2014. [Citado 24 ene 2018]; Disponible en: <http://www.trabajadores.cu/20141211/sedentario-yo/>
4. Bonet M, Varona P. III Encuesta nacional de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no trasmisibles. Cuba 2010-2011. Editorial Ciencias Médicas [Internet]. 2015: [aprox. 339 p.]. [Citado 24 ene 2018]; Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros/encuesta_nacional_riesgo/encuesta_completo.pdf
5. Hernández M, Díaz ME, Ruiz V, Matos D, Wong I, Puentes I, et al. Diagnóstico inicial del sobrepeso corporal, dieta y actividad física en niños participantes de un programa de intervención. Memorias Antrhopos 2007. I Congreso de Antropología [Internet]. 2007 [citado 21 Nov. 2018]; [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/327019842>
6. Hernández M, Ruiz V, Viera C, Morea G, Bustamante D, Díaz ME et al. Gasto de energía en actividad física de preescolares medido con sensores ActiHeart. RCAN Rev Cubana AlimentNutr [Internet] 2014 [citado 21 Nov. 2018]; 24(1) [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=54072>
7. Otero A, Ruiz V, Hernández M. Actividad física de preescolares de la Habana. Rev Cubana InvestBioméd [Internet]. 2014 [citado 21 Nov. 2018]; 33(2): [aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002014000200010
8. Díaz ME, Santana D, Rodríguez L, Moreno V. Actividad física y estado nutricional en adolescentes. Una visión de género [Internet]. 2014 [citado 25 Nov. 2018]; 31: [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/31/31-06/Diaz.pdf>
9. Varona P, Pérez D, Alfonso K, García RM, Bonet M, Fernández J. Patterns of Physical Activity and Associated Factors in Cubans Aged 15–69 Years. MEDICC Review. [Internet]. 2016 [citado 25 de Nov. 2018]; 18(4): [aprox. 10 p.]. Disponible en: file:///C:/DOCUME~1/ELM/CONFIG~1/Temp/mr_562.pdf
10. Arencibia R, Hernández D, Hernández M, Bosques JJ. Estado Nutricional y Actividad Física en el Adulto Mayor en una Población de Referencia de la Provincia Ciego de Ávila, Cuba. efdportes.com/ Revista Digital [Internet]. 2008 [citado 5 Nov. 2018]; 13 (119): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/262214521>
11. Hernández M, Alemán H, Valencia M, Zalazar G, Sánchez V, Basabe B, et al. Energy requirements and physical activity level of active elderly people in rural areas of Cuba. [Internet]. 2001 [citado 16 oct. 2018]; [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/259237353>
12. Alemán H, Salazar G, Hernández M, Valencia ME. Total energy expenditure, resting metabolic rate and physical activity level in free-living rural elderly men and women from Cuba, Chile and Mexico. European Journal of Clinical Nutrition [Internet]. 2006 [citado 21 Nov. 2018]; 60: [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/7062066>
13. Fundación para la Investigación Nutricional de Barcelona. España. Actividad Física en niños y adolescentes en España [Internet]. 2016 [citado 14 dic. 2018]; [aprox. 31 p.]. Disponible en: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>

14. Sun F, Norman IJ, While AE. Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 2013 [citado 14 Dic. 2018]6: [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3651278/pdf/1471-2458-13-449.pdf>
15. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1•9 million participants. *LancetGlobHealth*[Internet].2018 [citado 10 Dic. 2018]6: [aprox. 10 p.]. Disponible en:[http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Contribución a la teoría: Todos los autores participamos en la discusión de los resultados y hemos leído, revisado y aprobado el texto final del artículo.

Dirección para la correspondencia: MSc. Lázaro N. Izquierdo Martínez, Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

Correo electrónico: laza@elacm.sld.cu

Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartir Igual 4.0

