

Universidad de Chile

Facultad de Medicina
Escuela de Kinesiología

**“NIVELES ACTUALES DE ACTIVIDAD
FÍSICA EN PACIENTES QUE REALIZARON
EL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN
CARDIOVASCULAR FASE II DURANTE EL
AÑO 2005”**

Tesis entregada a la UNIVERSIDAD DE CHILE En cumplimiento parcial de los requisitos para optar al
grado de LICENCIADO EN KINESIOLOGIA

MARÍA JOSÉ CASTILLO HENRÍQUEZ

RODRIGO DAVID MELO MARTÍNEZ

DIRECTOR DE TESIS: CLAUDIA ROMÁN URETA. PATROCINANTE DE TESIS:
SRA. SILVIA ORTIZ.

2006

Texto completo en: www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/castillo_m/sources/castillo_m.pdf

Resumen .	1
Abstract . .	3
Texto complete . .	5

Resumen

Antecedentes: Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte y morbilidad en los países desarrollados y han emergido como un importante problema de salud pública para las naciones en desarrollo.

La inactividad física, de gran prevalencia en nuestro país, es un factor de riesgo modificable para la enfermedad cardiovascular. Bajo este escenario, es importante destacar la acción protectora de la actividad física, por ello la práctica de ejercicio es fundamental en los programas de rehabilitación cardiovascular que también incluyen pautas de control de factores de riesgo. Diferentes estudios han concluido que la realización de estos programas, mejora al menos en un 25% la morbilidad y la mortalidad post infarto de miocardio. Se recomienda a los pacientes mantener la realización de ejercicio físico en forma periódica para continuar con la obtención de beneficios del mismo. A partir de esto nace el interés de conocer niveles de actividad física en pacientes con enfermedad arterial coronaria al término de un programa de rehabilitación cardíaca fase II.

Objetivos: Determinar el nivel actual de actividad física en pacientes que realizaron el Programa de Rehabilitación Cardiovascular (Fase II) durante el año 2005, evaluado a través del "Cuestionario Internacional de Actividad Física".

Métodos: Se incluyeron en este estudio 34 pacientes coronarios que realizaron el programa de Rehabilitación Cardiovascular (fase II), entre enero y diciembre del 2005. Se revisaron fichas clínicas para contactarlos y se evaluó el nivel de actividad física en la población de estudio, a través del instrumento antes mencionado.

Resultados: De los niveles de actividad física obtenidos no se observan diferencias importantes entre porcentajes de pacientes en los distintos niveles; el nivel bajo posee un mayor porcentaje correspondiente a 38,2%, mientras que el nivel moderado un 32,4% y alto 20,4%. La distribución según gasto metabólico total de la población se observa que un 75% posee un gasto metabólico menor a 2000 Mets/semana, un 18% entre 2000 y 4251 Mets/semana y finalmente un 7% mayor a 7000 Mets/semana.

Conclusión: Se evidencia que más de un tercio de la población de estudio posee niveles de actividad bajo, por ello surge la necesidad de efectuar un seguimiento de la población cardíopata, con el objetivo de reforzar el autocuidado, destacando los beneficios de continuar con la realización de ejercicio como terapia cardioprotectora.

Abstract

Background: Cardiovascular diseases are the first cause of death and morbidity in developed countries and have emerged as an important public health problem for nations in development.

Physical inactivity of great prevalence in our country is a changeable risk factor for cardiovascular disease.

In this scenario, it is important to emphasize the protective action of physical activity, that is the reason why exercise practice is fundamental in cardiovascular rehabilitation programs that also include guidelines for risk control factors. Different studies have conclude that carrying out this programs improves at least 25% morbidity and mortality post myocardial stroke. The interest know levels of physical activity in patients with arterial coronary disease at the conclusion of a program of cardiac rehabilitation phase II.

Objectives: To determine the actual level of physical activity in patients that participated in the Cardiovascular Rehabilitation Program (Phase II) during the year 2005, measured through the “International Questionnaire of Physical Activity”.

Methods: In this study 34 coronary patients that participated in the Cardiovascular Rehabilitation Program (phase II) between January and December 2005 were included. Clinical files were reviewed to contact them and the level of physical activity was evaluated in the studied population through the instrument mentioned before.

Results: of the physical activities levels obtained, no important differences were observed between the percentages of patients at different levels; low level has a higher

percentage that corresponds to 38,2%, while moderate level is 32,4% and intense is 20,4%.

Distribution according to population's total metabolic expenditure it is observed that 75% has a metabolic expenditure lower than 2000 Mets/Week, 18% between 2000 and 4251 Mets/Week and finally 7% higher than 7000 Mets/Week.

Conclusion: Evidence shows that more than one third of the population have low activity levels, thus emerges the need to performed a follow up of cardiology population with the objective of reinforce selfcare, highlighting the benefits of continuing exercise practice as a protective cardiology therapy.

Texto complete

Texto completo en: www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/castillo_m/sources/castillo_m.pdf