

## NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN PERUANA

Carolina Tarqui-Mamani<sup>1,2,a,b,c</sup>, José Sánchez<sup>1,d,e</sup>, Doris Álvarez-Dongo<sup>1,d</sup>, Saraí Valdivia<sup>3,d</sup>

<sup>1</sup> Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Instituto Nacional de Salud.

<sup>2</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

<sup>3</sup> Dirección Ejecutiva de Ciencia y Tecnología de Alimentos, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Instituto Nacional de Salud.

<sup>a</sup> Obstetriz <sup>b</sup>. Magíster en epidemiología <sup>c</sup>. Especialidad estadística <sup>d</sup>. Nutricionista <sup>e</sup>. Magister en nutrición

### INTRODUCCIÓN

En Perú, la desnutrición crónica ha disminuido notablemente <sup>(1)</sup>, sin embargo, el sobrepeso y la obesidad ha aumentado progresivamente en la población en general, sobre todo en los adultos <sup>(2)</sup>. Diversos factores se relacionan al sobrepeso y la obesidad como el aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes y la disminución de la actividad física como resultado de la vida sedentaria y la creciente urbanización. Algunos estudios han mostrado que la actividad física mejora la salud de la persona y contribuye a mejorar el tratamiento de enfermedades como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, el cáncer de colon, mamas, entre otras. Asimismo, alivia la depresión y la ansiedad estimulando la autoestima y mejorando el rendimiento <sup>(3)</sup>.

### OBJETIVO

Determinar el nivel de actividad física en los miembros del hogar entre 15 a 69 años que residen en los hogares de la muestra de la Encuesta Nacional de Hogares.

### MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio transversal, se empleó muestreo probabilístico, estratificado, multietápico. Se incluyó 53 836 miembros, cuya edad fluctuó entre 15 a 69 años que residen en

los hogares que constituyen la muestra de la Encuesta Nacional de Hogares. El recojo de datos se realizó bajo la responsabilidad de la Dirección Ejecutiva de Vigilancia alimentaria y Nutricional del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición durante el 2009 al 2010 en el marco del convenio con el Instituto Nacional de Estadística e Informática. El nivel de actividad física se obtuvo mediante el IPAQ-OMS, se analizó por muestras complejas en SPSS y se ajustó por ponderación.

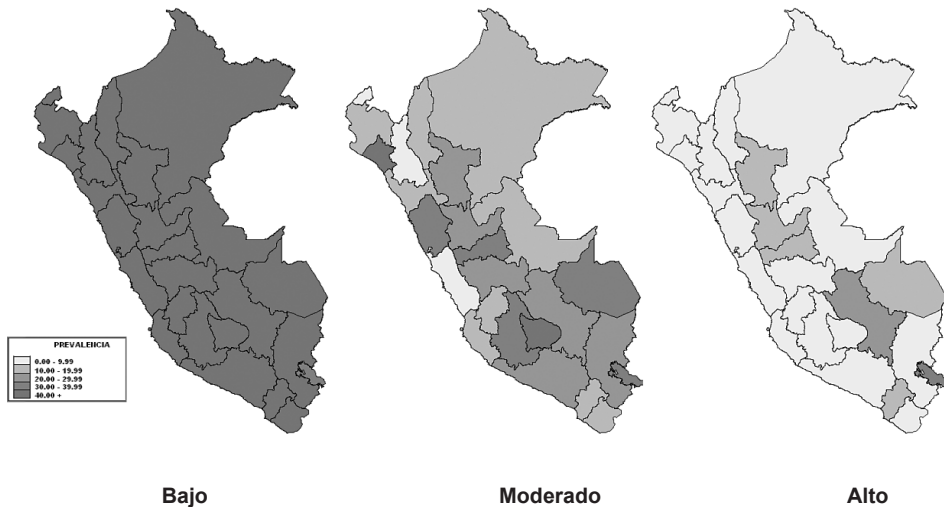
### Actividad física

**Alto:** reporte de 7 días/semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3 000 MET-min/semana; o reporte de actividad vigorosa al menos 3 días/semana alcanzando al menos 1 500 MET-min/semana.

**Moderado:** reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos-día; o reporte 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana. **Bajo:** nivel de actividad física que no está incluido en alto ni moderado.

### RESULTADOS

La edad promedio fue 34,8 años; 55,5% fueron hombres; 78,1% reside en zona urbana; 47,6% tuvo secundaria; 29,0% superior y 20,2% primaria. El nivel de actividad física fue: 77,7% (IC95%:77,0;78,4) bajo; 17,8% (IC95%: 17,2; 18,4) moderado y 4,5% (IC95%: 4,2; 4,8) alto.



**Figura 1.** Nivel de actividad física en los miembros entre 15 a 69 años que residen en los hogares de la muestra ENAHO. Perú, 2009-2010

**Tabla 1.** Distribución del nivel de actividad física en los miembros entre 15 a 69 años que residen en los hogares de la muestra ENAHO. Perú, 2009-2010

Características	Total	Nivel de actividad física								
		Bajo			Moderado			Alto		
		N	%	IC 95%	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
<b>Sexo</b>										
Hombre	26697	17979	74,6	(73,7;75,5)	5928	18,4	(17,7;19,1)	2790	7,0	(6,6;7,5)
Mujer	27139	20527	81,6	(80,9;82,3)	6050	17,1	(16,4;17,8)	562	1,3	(1,1;1,5)
<b>Área</b>										
Rural	20370	12599	63,9	(62,5;65,3)	5513	24,6	(23,5;25,8)	2258	11,5	(10,6;12,4)
Urbana	33466	25907	81,6	(80,8;82,4)	6465	15,9	(15,2;16,6)	1094	2,5	(2,3;2,8)

**CONCLUSIONES**

Existe un bajo nivel de actividad física en los miembros del hogar entre 15 a 69 años, siendo más frecuente en las mujeres y la zona urbana.

**SUGERENCIAS**

Se sugiere realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada como subir escaleras, caminar rápidamente y montar bicicleta, como parte de la rutina diaria.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2012. Lima: INEI; 2013
2. Doris Álvarez-Dongo, Jose Sánchez-Abanto, Guillermo Gómez-Guizado, Carolina Tarqui-Mamani. Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2012; 29(3):303-13.
3. Jacoby E, Bull F, Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Rev Panam Salud Publica [serial on the Internet]. 2003 Oct [citado 2013 Aug 08];14(4): 223-225. Available from: [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1020-49892003000900001&lng=en](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892003000900001&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892003000900001>.