

Informe Ejecutivo.

Proyecto: IND No. 0515120142 Corporación para la Investigación en Nutrición (CINUT)

“Desarrollo y validación de una técnica para la evaluación de la condición física”

Autores: Erik Díaz y Carlos Saavedra

Colaboradores: Mariana Lira, Loretta Vásquez y Bernardo Huinca

Resumen

La condición de salud de la población adulta chilena es preocupante. Las estadísticas muestran altas prevalencias de obesidad, sedentarismo y enfermedades crónicas no-transmisibles, siendo todas éstas susceptibles de prevenir y tratar mediante el ejercicio físico. La situación se vuelve aún más preocupante si se considera que en la actualidad se conoce la dosis de ejercicio requerida para preservar o recuperar tales enfermedades. Los elementos faltantes en esta lógica, son, primero el de disponer de una metodología apropiada que permita evaluar la condición física de las personas e indicar el tipo y la dosis de ejercicio requerido para recuperar o mantener la salud y segundo, el de disponer profesionales correctamente capacitados para prescribir este tratamiento.

Con el objetivo de desarrollar y validar una metodología sencilla para la evaluación de la condición física en adultos, y así lograr establecer un criterio de clasificación apropiado, es que se llevó a cabo el presente estudio en adultos de la Región Metropolitana, cuyos resultados son aplicables a todos los adultos del país. Se incorporaron al proyecto, solamente adultos sanos sin antecedentes de enfermedades crónicas, edades entre 20-60 años, 40 personas por década, de ambos sexos, 20 del sexo femenino y 20 del sexo masculino, hasta completar una muestra total de 160 personas.

La muestra consideró las diversas categorías de actividad física y de estado nutricional más prevalentes en el grupo de edad y sexo correspondiente, excluyendo a deportistas dado que el objetivo fue establecer las pautas de clasificación para la población general. Se emplearon dos métodos sencillos de evaluación que se relacionaron con la capacidad de trabajo de piernas, tanto en condición aeróbica como anaeróbica. Las pruebas a emplear en todos los participantes fueron la extensión de piernas y la caminata. Se realizó una prueba de caminata de 2 km, registrándose al cabo de 6 min los metros recorridos, continuado la caminata hasta completar los 2 km, registrándose al finalizar, el tiempo empleado en cubrir dicha distancia. Para todas las pruebas se estableció su distribución y los puntos de corte correspondientes, obteniendo una clasificación final en 3 categorías: buena, regular y deficiente. Ambas pruebas tuvieron como referente la capacidad de trabajo máximo evaluado mediante el consumo máximo de oxígeno en bicicleta ergómetra.

Los resultados del presente estudio permitieron obtener pruebas sencillas con sus puntos de corte validados para clasificar la condición física de cualquier adulto, en cualquier región del país o condiciones de salud o enfermedad no invalidante. Las pruebas de caminata y extensión de pierna tienen además, la ventaja de ser fácilmente aplicables en cualquier ambiente físico; un lugar de trabajo, un Centro de Salud, instalaciones deportivas u otras. Cabe destacar el hecho de que al tratarse de metodologías sencillas, éstas podrán ser aplicadas por personal técnico debidamente capacitado, toda vez que se estandaricen adecuadamente. Finalmente, las pruebas sugeridas no poseen riesgo previsible para la salud de las personas ni requieren equipos sofisticados.