

Una intervención conductual no mostró beneficios para incrementar la actividad física en personas de alto riesgo cardiovascular

A behavioural intervention to increase physical activity didn't show benefits in a high cardiovascular risk sample

Kimmont A y col. Lancet 2008 January 5;371:41-48.

Objetivo

Evaluar eficacia de una intervención conductual para que los pacientes incrementen su actividad física.

Diseño

Ensayo aleatorizado.

Lugar

Departamento de Salud Pública y Atención Primaria de la Universidad de Cambridge, Reino Unido.

Pacientes

365 personas de 30 a 50 años de edad, sedentarios e hijos de diabéticos tipo 2, que fueron divididos en forma aleatoria en dos grupos (intervención y control). El equipo de trabajo no fue informado a qué grupo había sido asignado cada participante.

Intervención

Todos los participantes recibieron información acerca de los beneficios de la actividad física a través de un folleto. El grupo intervención fue sometido a un programa de cambio conductual en dos modalidades, una rama la recibió personalmente mediante un facilitador y la otra, telefónicamente.

El programa duró un año y pretendía ayudar a los individuos a modificar su comportamiento a través de sus determinantes, basándose en ocho componentes: 1) planeamiento de la acción, 2) automonitoreo, 3) utilización de premios, 4) revisión de metas, 5) advertencias, 6) apoyo de la familia, 7) apoyo de amigos, 8) prevención de recaídas.

Medición de resultados principales

El resultado principal fue el nivel de actividad física diurna valo-

rada como la proporción del gasto energético en reposo, antes y después de la intervención (análisis por intención de tratar).

Se midió la actividad cardíaca de los participantes durante tres días mientras hacían sus vidas normales -se realizó una prueba de ejercicio submaxima para establecer la asociación entre el ritmo cardíaco individual y el consumo de oxígeno, se estimó el estado cardio-respiratorio con la con la determinación del consumo máximo de oxígeno- y se registró el autorreporte de actividad física, así como la frecuencia y la severidad de las lesiones relacionadas con la misma.

También se midió el peso y el porcentaje de grasa corporal, la presión arterial, la hemoglobina glicosilada, la glucemia en ayunas, los lípidos y la insulina. Se usó el cuestionario SF 36 para valorar la autopercepción de salud y otros dos cuestionarios a los seis y a los 12 meses.

Resultados principales

Si bien todos los participantes del ensayo clínico aumentaron su actividad física, no hubo diferencias significativas en el incremento entre los dos grupos de comparación. A los seis meses de concluido el estudio, la intención reportada de aumentar la actividad física fue más fuerte en el grupo "intervención".

Conclusiones

No se observaron mejoras ni daños atribuibles a la intervención conductual evaluada.

Palabras claves: riesgo cardiovascular, actividad física, intervención conductual, diabetes tipo 2.

Key words: cardiovascular risk, physical activity, behavioural intervention, type 2 diabetes.

Fuente de financiamiento: No referida.

Comentario

En las últimas décadas hubo importantes cambios en los patrones alimentarios de las poblaciones urbanas – por ejemplo, mayor consumo de alimentos de alta densidad energética, pobre consumo de vegetales y frutas frescas, aumento del tamaño de las raciones de los restaurantes y cadenas de comidas rápidas o "fast foods"; se observó una gran reducción de la actividad física relacionada a adelantos tecnológicos - uso del transporte automotor en relación, automatización de tareas rurales a través de maquinarias, uso de ascensores y escaleras mecánicas, etc y se redujo el tiempo dedicado a jugar al aire libre (por inseguridad y por preferencia de los juegos electrónicos y la televisión).

Numerosos estudios han demostrado que la práctica de ejercicio físico se asocia a menor riesgo de infarto agudo de miocardio² de obesidad y de diabetes tipo 2³.

Por esta razón, numerosas campañas han centrado sus esfuerzos en recomendarla y siempre son valorados los estudios que aporten evidencia para ayudar a nuestros pacientes a adoptar

estilos de vida saludables.

En este sentido, existe amplia experiencia sobre la utilidad de algunas intervenciones conductuales en salud, especialmente las orientadas a promover el cese del consumo de tabaco, por eso llaman la atención los resultados de esta investigación.

Conclusiones del comentarador

Teniendo en cuenta que las necesidades de salud son extensas y crecientes, y los recursos son limitados y finitos, resulta un gran desafío lograr una utilización racional de los mismos. Para ayudar a prevenir la obesidad (una verdadera epidemia en nuestra región) deberíamos dar la oportunidad de que los estilos de vida saludables estén al alcance de todos, por ejemplo, actuando sobre los espacios donde transcurre la vida individual y social de nuestra comunidad, y promulgando leyes y políticas encaminadas a mejorar el entorno físico y social.

Raul Urquiza [Especialista en Medicina Familiar. Director de Salud Municipal. Villa de Merlo San Luis. raulu@srconlara.com.ar]

Recibido el 01/07/08 y aceptado el 16/10/08.

Urquiza R. Una intervención conductual no mostró beneficios para incrementar la actividad física en personas de alto riesgo cardiovascular. Evid. actual. práct. ambul; 11(6):165, Nov-Dic.2008. **Comentado de: Kinmonth A y col. Efficacy of a theory-based behavioural intervention to increase physical activity in an at-risk group in primary care (ProActive UK): a randomised trial Lancet 2008; 371: 41-48.**

Disponible en URL: <http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140673608600707/abstract>.

Referencia

1. Peña Manuel, Bacallao Jorge. La obesidad y sus tendencias en la Región. Rev Panam Salud Pública [serial on the Internet]. 2001 Aug [cited 2008 Oct 14]; 10(2): 45-78. Available from: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892001000800001&lng=en&nrm=iso. doi: 10.1590/S1020-49892001000800001
2. Yusuf S et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. Lancet. 2004;364(9438):937-952.
3. Hu FB, et al. Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. JAMA 2003; 289:1785-1791.
4. Effectiveness of interventions to help people stop smoking: findings from the Cochrane Library. Tam Lancaster, Lindsay Stead, Chris Silagy, Amanda Sowden for the Cochrane Tobacco Addiction Review group. BMJ. 2000 Aug 5;321(7257):355-8.