



Actividad física y estilo de vida sedentario

Este boletín deberá citarse como:

Dirección de Información Documentación. Escuela Latinoamericana de Medicina.

Actividad física y estilo de vida sedentario. Boletín bibliográfico Cardiosalud. [Internet]. 2017 Ene. [citado Día Mes Año];1(1): [aprox. 14 p.]. Disponible en: <http://instituciones.sld.cu/cvamgi/>

Editorial

En los últimos años ha crecido el interés por estudiar el efecto de las conductas sedentarias en el desarrollo de los factores de riesgo y la enfermedad cardiovascular desde una perspectiva diferente: no como un continuo inverso con la actividad física, sino como un concepto independiente, de forma que pueden coexistir en una misma persona altos niveles de actividad física y mucho tiempo invertido en conductas sedentarias. (1)

La inactividad física es hoy un problema no solo frecuente, sino en aumento. La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la falta de actividad física. (1) En este sentido, la OMS ha advertido que el sedentarismo está aumentando en todo el mundo y se ha convertido ya en el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, (1-3) responsable del 6% de las defunciones, tan solo superado por la hipertensión arterial (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). (1)

El estilo de vida sedentario incluye conductas que requieren muy poco gasto de energía, como estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio, (1) también se reconoce como un comportamiento sedentario, permanecer sentado más de 4 horas al día. (4)

Las conductas sedentarias son cada vez más universales y están motivadas por el entorno. Los contextos económico, social y físico en los que el ser humano actual se mueve muy poco y está mucho tiempo sentado, en sus actividades de la vida diaria, se han instaurado rápidamente y se asocian a una reducción significativa de las demandas de gasto de energía humana. Estos cambios ambientales y sociales han sido identificados como la causa del bajo nivel de actividad física que caracteriza la forma de vida habitual de las personas en los medios urbanos, suburbanos y rurales. (5)

A continuación se presenta bibliografía actualizada sobre el estilo de vida sedentario.

Msc. Dr. Alexander Ochoa Agüero
Jefe de Departamento de Medicina General Integral
Escuela Latinoamericana de Medicina
Cuba

Bibliografía

1. Montserrat L, Moreno-Francoa B, Andres-Estebanb AE, Ledesmaa L, Laclaustrad M, Alcaldee V, Penalvod JL, Ordovasd JM, Casasnovasa JA. Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, la resistencia a la insulina y la inflamacion. Rev Esp Cardiol. [Internet]. 2014 Mar [citado Ago 2016];67(6);[aprox. 6 p.].
2. Chodzko-Zajko W, Schwingel A, Alonso Bouzón C. Relevancia del ejercicio físico en el anciano en Tratado de Medicina geriátrica. Elsevier España, S.L.U. Capítulo 33, 270-276 2015 Pedro Abizanda Soler, Leocadio Rodríguez Mañas y Juan José Baztán Cortés
3. Webs Consultas. El sedentarismo es ya el cuarto factor de riesgo de mortalidad global. (Internet) actualizado 23/03/2015 consultado 20/12/2015
4. Gómez-Cabello A, Vicente-Rodríguez G, Pindado M, Vila S, Casajús CA, Pradas de la Fuente F, Ara I. Mayor riesgo de obesidad y obesidad central en mujeres post-menopáusicas sedentarias. Nutr Hosp. [Internet]. 2012 Mar [citado Ago 2016];27(3);[aprox. 5 p.].
5. Genevieve N. Healy, Neville Owena . Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente . Rev Esp Cardiol. [Internet]. 2010 Mar [citado Jun 2016];63(3);[aprox. 4 p.].

Actividad física y estilo de vida sedentario

1. Rubén RH, Varela Arevalo MT. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2016 Mar [citado Abr 2016];42(1);[aprox. 6 p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000100007&lng=es&nrm=iso
Idioma Español
Localizado en Scielo-Cuba
2. Beatón Lobaina YB, García Guerra LA, Couso Seoane C. Identificación de algunos factores de riesgo en ancianos hipertensos. MEDISAN [Internet]. 2013 Nov [citado Abr 2016];11(17);[aprox. 7 p.]. Disponible

http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013001100009&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

3. Labarta Rodríguez DM, Alonso Salceda K, Martínez García O. Factores de riesgo ateroscleróticos en adolescentes de 12-13 años. CCM [Internet]. 2013 Dic [citado Abr 2016];4(7);[aprox. 7 p.]. Disponible en http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812013000400006&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

4. Otero Bilbao A, Ruiz Álvarez V, Hernández Triana M. Actividad física de preescolares de La Habana. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. Jun 2014 [citado Abr 2016];33(2);[aprox. 17 p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002014000200010&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

5. Bojorges Velázquez LA, Castillo Herrera JA, Jiménez Tamayo R. Factores de riesgo de síndrome metabólico en estudiantes de la universidad Pablo Guardado Chávez, año 2013. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2013 Dic [citado Abr 2016];32(4);[aprox.9p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002013000400001&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

6. Berenguer Guarnaluses LJ, Pérez Ramos A. Factores de riesgo de los accidentes cerebrovasculares durante un bienio. MEDISAN [Internet]. 2016 May [citado Abr 2016];20(5);[aprox.8p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192016000500005&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

7. Sánchez Hernández E, González de la Paz JE. Caracterización

sociocultural y clinicoepidemiológica de pacientes angolanos con hipertensión arterial. MEDISAN [Internet]. 2014 Dic [citado Abr 2016];18(2);[aprox.7p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001200003&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

8. Sánchez Hernández E, Medina Pavón M, González de la Paz, JE. Asociación entre condiciones de riesgo e hipertensión arterial en pobladores del municipio angoleño de Viana. MEDISAN [Internet]. 2014 Jun [citado Abr 2016];18(6), [aprox.6p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000600001&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

9. Hechavarria Torres M, Fernández Álvarez N, Betancourt Llopiz I. Caracterización de pacientes con hipertensión arterial en un área rural de Santiago de Cuba. MEDISAN [Internet]. 2014 Abr [citado Abr 2016];18(4), [aprox.6p.]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000400007&lng=es&nrm=iso

Idioma Español

Localizado en Scielo-Cuba

10. Kandula NR, Dave S, De Chavez PJ, Bharucha H, Patel Y, Seguil P, Kumar S, Baker DW, Spring B, Siddique J. Translating a heart disease lifestyle intervention into the community: the South Asian Heart Lifestyle Intervention (SAHELI) study; a randomized control trial. BMC Public Health [Internet]. 2015 Oct [citado Oct 2016];16(15);[aprox. 14 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26475629>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

11. Silarova B, Lucas J, Butterworth AS, Di Angelantonio E, Girling C, Lawrence K, Mackintosh S, Moore C, Payne RA, Sharp SJ, Shefer G, Tolkien Z, Usher-Smith J, Walker M, Danesh J, Griffin S. Information and Risk Modification Trial (INFORM): design of a randomised controlled trial of communicating different types of information about coronary heart

disease risk, alongside lifestyle advice, to achieve change in health-related behaviour. BMC Public Health. [Internet]. 2015 Sep [citado Oct 2016];7(15);[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26345710>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

12. Rubinstein AL, Irazola VE, Calandrelli M, Elorriaga N, Gutierrez L, Lanas F, Manfredi JA, Mores N, Olivera H, Poggio R, Ponzo J, Seron P, Chen CS, Bazzano LA, He J. Multiple cardiometabolic risk factors in the Southern Cone of Latin America: a population-based study in Argentina, Chile, and Uruguay. Int J Cardiol. [Internet]. 2015 Mar [citado Oct 2016];15(183);[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25662056>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

13. Brugnara L, Mallol R, Ribalta J, Vinaixa M, Murillo S, Casserras T, Guardiola M, Vallvé JC, Kalko SG, Correig X, Novials A. Improving Assessment of Lipoprotein Profile in Type 1 Diabetes by 1H NMR Spectroscopy. PLoS One. [Internet]. 2015 Aug [citado Oct 2016];10(8);[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26317989>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

14. Schulz AJ, Israel BA, Mentz GB, Bernal C, Caver D, DeMajo R, Diaz G, Gamboa C, Gaines C, Hoston B, Opperman A, Reyes AG, Rowe Z, Sand SL, Woods S. Effectiveness of a walking group intervention to promote physical activity and cardiovascular health in predominantly non-Hispanic black and Hispanic urban neighborhoods: findings from the walk your heart to health intervention. Health Educ Behav. [Internet]. 2015 Jun [citado Oct 2016];42(3);[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25819980>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

15. Peacock OJ, Western MJ, Batterham AM, Stathi A, Standage M, Tapp A, Bennett P, Thompson D. Multidimensional individualised Physical ACTivity

(Mi-PACT)--a technology-enabled intervention to promote physical activity in primary care: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. [Internet]. 2015 Aug [citado Oct 2016];28();[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26314577>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

16. Stuckey MI, Gill DP, Petrella RJ. Does Systolic Blood Pressure Response to Lifestyle Intervention Indicate Metabolic Risk and Health-Related Quality-of-Life Improvement Over 1 Year? *J Clin Hypertens (Greenwich)*. [Internet]. 2015 May [citado Oct 2016];17(5);[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25757039>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

17. Liira H, Engberg E, Leppävuori J, From S, Kautiainen H, Liira J, Remes-Lyly T, Tikkanen H, Pitkälä K. Exercise intervention and health checks for middle-aged men with elevated cardiovascular risk: a randomized controlled trial. *Scand J Prim Health Care*. [Internet]. 2014 Dic [citado Oct 2016];32(4);[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25434409>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

18. Chasan-Taber L, Marcus BH, Rosal MC, Tucker KL, Hartman SJ, Pekow P, Stanek E 3rd, Braun B, Solomon CG, Manson JE, Goff SL, Markenson G. Proyecto Mamá: a lifestyle intervention in overweight and obese Hispanic women: a randomised controlled trial--study protocol. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2015 Jul [citado Oct 2016];30;15:157.;[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26223246>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

19. Kouwenhoven-Pasmooij TA, Djikanovic B, Robroek SJ, Helmhout P, Burdorf A, Hunink MG. Design and baseline characteristics of the PerfectFit study: a multicenter cluster-randomized trial of a lifestyle intervention in employees with increased cardiovascular risk. *BMC Public Health*. [Internet]. 2015 Jul [citado Oct 2016];28;15:715. ;[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26215589>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

20. Watson S, Woodside JV, Ware LJ, Hunter SJ, McGrath A, Cardwell CR, Appleton KM, Young IS, McKinley MC. Effect of a Web-Based Behavior Change Program on Weight Loss and Cardiovascular Risk Factors in Overweight and Obese Adults at High Risk of Developing Cardiovascular Disease: Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res. [Internet]. 2015 Jul [citado Oct 2016];16;17(7);[aprox. 14 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26183659>

Idioma Inglés

Localizado en Pubmed

21. Villar-Centeno, Juan Carlos; Moreno-Medina, Karen Julieth; Herrera-Galindo, Víctor Mauricio; Cortés, Olga Lucía; Martínez-Contreras, Luz Ximena; Castellanos-Domínguez, Yenny Zulay. ¿Puede asociarse el sedentarismo con hallazgos clínicos de alarma de enfermedad crónica en adultos jóvenes?: un análisis en el proyecto CHICAMOGA. MedUNAB. [Internet]. 2015 Abr [citado Dic 2016];18(1);[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://revistas.unab.edu.co/index.php?journal=medunab&page=article&op=view&path%5B%5D=2301&path%5B%5D=2056>

Idioma Español

Localización en LiLACS

22. Bazán, Nelio Eduardo; Laiño, Fernando Alberto; Santa María, Claudio Jorge. Actividad física, comportamiento sedentario y estado nutricional en escolares de la ciudad de Buenos Aires. Actual. Nutr [Internet]. 2014 Sep [citado Oct 2016];15(3);[aprox. 6 p.]. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_15/num_3/RSAN_15_3_52.pdf

Idioma Español

Localización en LiLACS

23. Noce, Franco; Costa, Varley Teoldo da; Andrade, André Gustavo Pereira de; Guo, James; Ferreira, Tadeu Sartini; Castro, Henrique de Oliveira. A 6-month comparison of quality of life and mood states between physically active and sedentary college students. Medicina (Ribeirão Preto). [Internet]. 2016 Ene [citado Oct 2016];49(1);[aprox. 7 p.]. Disponible en:

<http://revista.fmrp.usp.br/2016/vol49n1/AO2-A-6-month-comparison-of-quality-of-life-and-mood-states.pdf>

Idioma Español

Localización en LiLACS

24. Ramires, Virgílio; Becker, Leonardo; Sadovsky, Ana Daniela; Zago, Adriana; Bielemann, Renata; Guerra, Paulo. Evolution of the epidemiologic physical activity and sedentary behavior research in Brazil: update of a systematic review. Rev. bras. ativ. fís. Saúde. [Internet]. 2014 Sep [citado Oct 2016]19(5);[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/309/artigo01-ramires.pdf>

Idioma Portugués

Localización en LiLACS

25. Malta, Deborah; Andrade, Silvânia; Santos, Maria; Rodrigues, Gisele; Mielke, Gregore. Trends of physical activity indicators in adults: State Capitals of Brazil 2006-2013. Rev. bras. ativ. fís. Saúde. [Internet]. 2015 Mar [citado Oct 2016]20(2);[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/241/artigo04-malta.pdf>

Idioma Portugués

Localización en LiLACS

26. Mielke, Grégore; Campos, Maryane; Silva, Marta; Costa, Danylo; Pureza, Demilto; Stopa, Sheila. Time trends of physical activity and sedentary behaviour in state capital of North region of Brazil: 2006-2013. Rev. bras. ativ. fís. Saúde. [Internet]. 2015 Mar [citado Oct 2016]20(2);[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/240/artigo03-mielke.pdf>

Idioma Portugués

Localización en LiLACS

Bases de datos consultadas



PUBMED/MEDLINE



SCIELO



LILACS

Descriptores utilizados

DeSC	MeSH
Estilo de Vida	Stile of life
Estilo de Vida Sedentario	Sedentary stile of life
Actividad física	Physical activity
Sedentarismo	Sedentary

Más Información

Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>

Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables para envejecimiento activo. EVITAL. <http://www.longevidad.org/>

La Asociación Española para el estudio científico del envejecimiento saludable (AECES). <http://www.longevidad.org/index.htm>

Estilo de Vida Saludable. II Foro de Valladolid.
<http://www.estilodevidasaludable.org/>

Análisis bibliométrico

Estrategia de búsqueda utilizada para el análisis: **sedentary lifestyle or Sedentary and physical activity/prevention and control"[Majr] last5years[time]**

Las variables utilizadas en el análisis fueron:

- Autores con mayor productividad científica.
- Productividad científica por años.
- Revistas con mayor número de publicaciones sobre el tema.
- Países a la vanguardia sobre el tema.

Tabla 1. Análisis en los últimos cinco años

Autores	Total de publicaciones
Panagiotakos D	6
Salmon J	6
Moreno L	6
Bauman A	5
Craig C	5
Años	Total de publicaciones
2015	571
2014	504
2013	455
2016	442
2012	351
Revistas	Total de publicaciones
Plos One	85
Prev Med	64
Bmc Public Health	59
Med Sci Sports Exerc	52
J Phys Act Health	49
Países	Total de publicaciones
Estados Unidos	1104
Australia	294
Reino Unido	262
Brazil	229
Canada	224

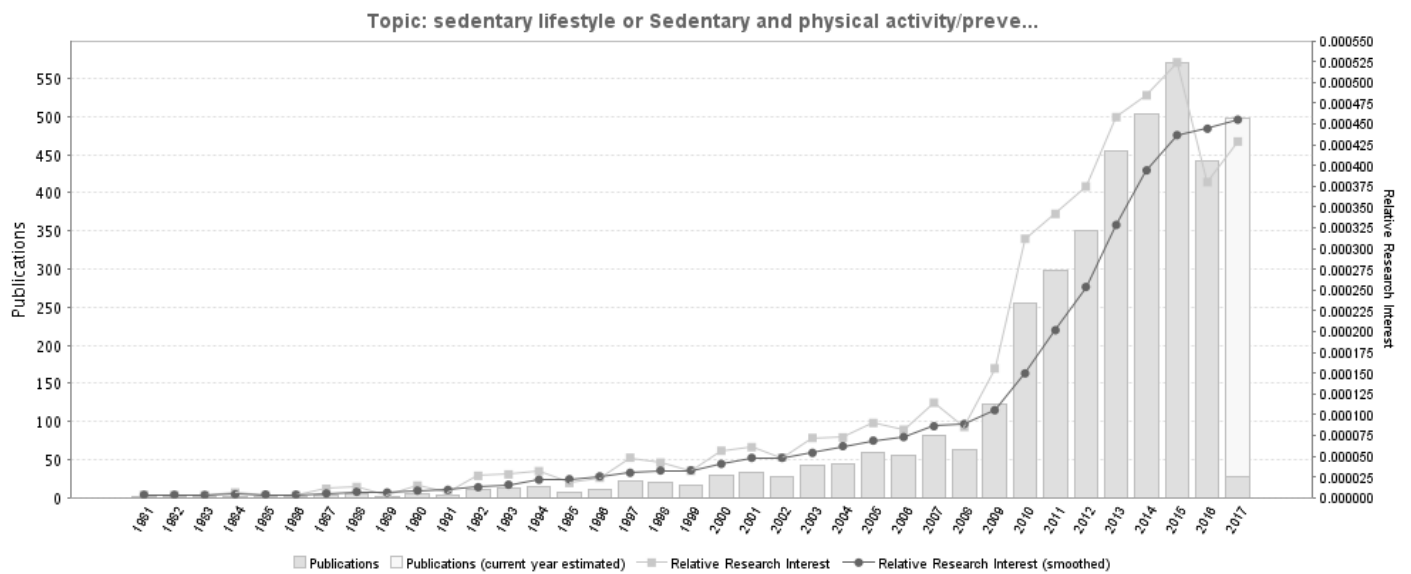


Gráfico 1. Publicaciones por año según tema sedentarismo, estilo de vida sedentario y actividad física

El análisis métrico se realizó con [GoPubmed](#), buscador basado en conocimientos para textos biomédicos

Usted puede solicitar los artículos de su interés al
Servicio de búsqueda bibliográfica.
Email: biblio@elacm.sld.cu

Usted puede consultar el Repositorio Institucional de la Escuela
Latinoamericana de Medicina, donde se preserva la información del
Boletín bibliográfico CARDIOSALUD

Dirección de Información y Documentación. Escuela Latinoamericana de Medicina. Dirección: Carretera Panamericana KM 3/5. Santa Fe. Playa. La Habana | Teléfono 53 7 2104131 | Correo: cvmgi@elacm.sld.cu | Director: Lic. Leiza Figueroa Linares | Compilación: Lic. Maritza Guanche | Edición y Diseño: MSc. Dr. Alexander Ochoa Agüero | Descarga desde <http://instituciones.sld.cu/cvamgi/> | Suscríbase a través de [Boletín bibliográfico CARDIOSALUD](#)

Ene 2017 Vol. 1 No. 1

Escuela
Latinoamericana
de Medicina



Boletín
Bibliográfico
CARDIOSALUD