



Resumen #114

Reducción de peso corporal, índice de masa corporal y perímetro abdominal con actividad física en gendarmes pertenecientes al Escuadrón 58 "LA RIOJA"

<sup>1</sup>Zárate Romero C, <sup>1</sup>Ferreyra JE

<sup>1</sup>Secretaría de graduados en Ciencias de la Salud. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba.

**Área:**

Epidemiológica / Salud Pública

**Resumen:**

**Introducción:** La actividad física y los hábitos alimenticios son hoy una nueva manera de promover la salud en las nuevas generaciones como una alternativa a la tendencia sedentaria y de vida sin esfuerzo que promueve la sociedad de consumo. Con el propósito de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante crear conciencia en las personas hábitos de vida saludables.

**Objetivo:** Determinar comparativamente en tres grupos de Gendarmes, pertenecientes al Escuadrón 58 "LA RIOJA", qué grupo redujo de manera más significativa su peso corporal, índice de masa corporal y perímetro abdominal.

**Material y métodos:** Investigación explicativo correlacional, longitudinal y prospectiva, realizada entre el 1 de Octubre y 30 de Noviembre de 2012. Muestra no probabilística (N=89), tres grupos: Grupo A: actividad física (AF, n=29). Grupo B: plan alimentario (PA, n=30). Grupo C: AF+PA (n=30). Variables: peso corporal, talla, índice de masa corporal (IMC), perímetro abdominal y frecuencia cardíaca. Para calcular las diferencias estadísticas entre el ingreso y egreso del estudio (post intervención: AF, PA, AF+PA) se utilizó el Test de Student, se consignó como significativo un valor de  $p < 0.05$ .

**Resultados:** Los valores de peso, perímetro abdominal e IMC mostraron diferencias significativas ( $p < 0.0001$ ) en relación a las mediciones pre vs post intervención sólo en el grupo C (AF+PA).

**Conclusiones:** La combinación dieta más actividad física fue la más efectiva para la reducción de peso. La investigación epidemiológica disponible apoya con gran uniformidad que la práctica regular de actividad física supone un beneficio para la salud. Un objetivo sencillo y alcanzable por toda la población es "acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor todos, los días de la semana".

**Palabras Clave:**

actividad física, dieta, índice de masa corporal, perímetro abdominal, peso.

Reduction of body weight, body mass index and waist circumference with physical activity in policemen belonging to 58 Squadron, "LA RIOJA"

<sup>1</sup>Zárate Romero C, <sup>1</sup>Ferreyra JE

<sup>1</sup>Secretaria de graduados en Ciencias de la Salud. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba.

**Abstract:**

**Introduction:** Physical activity and eating habits are a new way of promoting health in the younger generations as an alternative to the sedentary trend and life without effort that promotes consumer society today. With the purpose of improving the quality of life and prevent diseases, it is important to create awareness in people healthy lifestyle habits.

**Objective:** To determine comparatively, in three groups of policemen, belonging to 58 Squadron "LA RIOJA", which group most significantly reduced body weight, body mass index and waist circumference.

**Material and methods:** correlational, longitudinal, prospective and explanatory research conducted between October 1st and November 30th, 2012. No probabilistic sample (N=89). Three groups: Group A: physical activity (FA, n=29), Group B: meal plan (MP, n=30), Group C: FAMP (n=30). Variables: body weight, height, body mass index (BMI), waist circumference and heart rate.. To calculate the statistical differences between the entry and exit of the study (post intervention: FA, MP, FAMP) Student Test was used, was recorded as significant if  $p < 0.05$ .

**Results:** The values of weight, waist circumference and BMI showed significant differences ( $p < 0.0001$ ) relative to the pre-post intervention only in group C (FAMP) measurements.

**Conclusions:** The combination diet plus physical activity was the most effective for losing weight. The available epidemiological research supports with great uniformity that regular physical activity is a health benefit. A simple and achievable goal for the entire population is "accumulate at least 30 min of moderate-intensity physical activity on most or rather all, days of the week."

**Keywords:**

physical activity, diet, body mass index, waist circumference, weight.