

# Making Physical Activity Accessible and Doable for Everyone

Disertante/s Matthew Cocks PhD (Liverpool-UK), David Dunstan PhD (Melbourne, Australia), Mary Jung (BC, Canada)

## Highlights

-El **entrenamiento HIIT en casa** es una estrategia viable, que **mejora el fitness cardiorrespiratorio** y permite ahorrar tiempo y reducir costos.

-Las **interrupciones del tiempo sedentario** por 3-5 minutos con ejercicios de fuerza simples, demostraron **reducir la glucosa, insulina y triglicéridos** y hasta 93 minutos/día el tiempo en hiperglucemia (a corto plazo).

- Las estrategias **más efectivas** para el cambio de conductas son el **automonitoreo y autoregistro de la AF**, estableciendo un objetivo claro y la implenetación de la **entrevista motivacional**.

## Home-Based Exercise and Other Strategies to Remove Barriers to Physical Activity

- El ejercicio supervisado se asocia con reducción de HbA1c. La prescripción sin supervisión tiene bajo impacto. La brecha está dada por las dificultades en sostener la frecuencia (adherencia) y la duración e intensidad de cada sesión (compliance). En un estudio en 154 pacientes, se comparó el entrenamiento HIIT en casa con programa realizado en un centro especializado, durante 12 semanas y se obtuvieron resultados similares: ambos métodos mejoraron el fitness cardiorrespiratorio, a pesar de un nivel de adherencia subóptimo. El **entrenamiento HIIT** en casa es una **estrategia viable**, que permite ahorrar tiempo y reducir costos.
- La utilización de sensores de FC y/o glucosa y Apps que permitan el registro durante la AF, mejora la adherencia. Cuando los datos obtenidos además son utilizados para proveer feedback de un profesional, se alcanzan mayor adherencia y compliance.

### Reducing and Breaking Up Sitting Time—Does This Work?

- El **tiempo sedentario** (TS) empeora la función vascular, reduce la captación muscular de glucosa y se asocia con aumento agudo de la TA y reducción del flujo cerebral. La pandemia por Covid aumentó el TS en al menos 3 hs/día. Las personas con DM2 tienen TS mayores y menores niveles de AF, que las personas sin diabetes.
- Las **interrupciones del TS por 3-5 minutos** con ejercicios de fuerza simples, **demonstraron reducir** la glucosa, insulina y triglicéridos y hasta 93 minutos/día el tiempo en hiperglucemia (a corto plazo). Los efectos a largo plazo y la dosis/respuesta adecuadas y cómo llevarlo a la práctica requieren más investigación.

### How Can We Get Everyone Active? Stop Telling, Start Listening

- La DM2 se puede prevenir en un 80% con un estilo de vida saludable. Las estrategias **más efectivas** para el cambio de conductas son el **automonitoreo y autoregistro de la AF** (y glucosa), estableciendo un objetivo claro y la implementación de la **entrevista motivacional**. Prescribir menos y conversar más!

### Bibliografía principal

- Dunstan et al. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. *Nature Reviews Cardiology* (2021). Ahead of print.
- S Michie & M Johnston (2012): Theories and techniques of behaviour change: Developing a cumulative science of behaviour change, *Health Psychology Review*, 6:1, 1-6