

EL EJERCICIO FÍSICO EN LA PRESCRIPCIÓN SOCIAL

López Albadalejo, Jéssica; Ramos Roure, Francesc
Cap Serraparera, Cerdanyola

jlopez.ics@gencat.cat; framosr.mn.ics@gencat.cat

Introducción

El PAFES es un programa que impulsa el gobierno para mejorar la salud a través del ejercicio físico. Este puede ser prescrito por un profesional sanitario en la consulta de atención primaria en consenso con el paciente para encontrar una actividad adecuada a sus preferencias y capacidades

Objetivo

Conocer cuál es el grado de adherencia y de satisfacción con la actividad que realizan los pacientes del CAP Serraparera después de la prescripción del ejercicio físico.

Material y Método

El CAP Serraparera junto con los centros de deportivos, entidades municipales y asociaciones de nuestra ciudad acordaron participar en actividades de salud comunitaria. Posteriormente, se procedió a indexar las actividades disponibles para así poder prescribir y fomentar el ejercicio y la actividad física. Se consensuaron los siguientes criterios para la prescripción y derivación:

- 4 sesiones gratuitas en deportes como piscina libre, yoga, gimnasia suave y stretching en los centros deportivos municipales.
- derivación consensuada con algunas entidades y asociaciones de Cerdanyola no gratuitas.

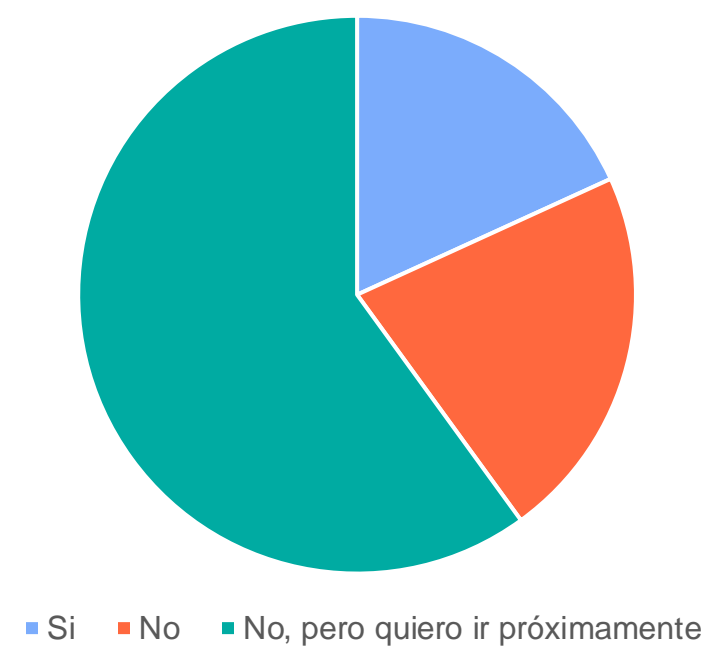
3 meses después de la prescripción se realizó una encuesta telefónica para conocer si las personas asistieron a la actividad prescrita, si les gustó y si continúan actualmente realizando la misma actividad u otra.

Resultados

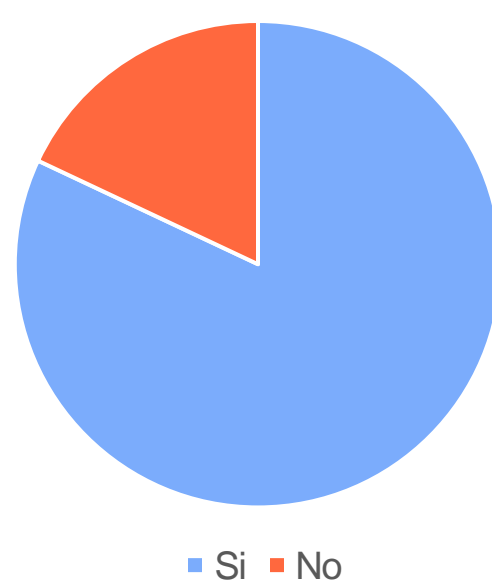
Se realizaron un total de 51 prescripciones a actividades de Cerdanyola entre los meses de marzo y julio de 2024. De las 51 prescripciones, a 45 personas se les pudo hacer el seguimiento con los siguientes resultados:

- El 76% de las personas derivadas no acudieron a las sesiones prescritas. En el seguimiento telefónico, un 18% de las personas afirmó que iniciaría la actividad prescrita después del periodo vacacional, en el próximo mes.
- El 24% restante participaron en las actividades prescritas. De estos, el 34% de los pacientes que participaron en las actividades prescritas han seguido haciendo ejercicio físico (la misma actividad u otra diferente) y el 66% no continuaron más allá de las 4 semanas de servicio gratuito.
- Al 82% de los asistentes les gustaron las actividades y verbalizaron el beneficio del ejercicio físico en su salud.

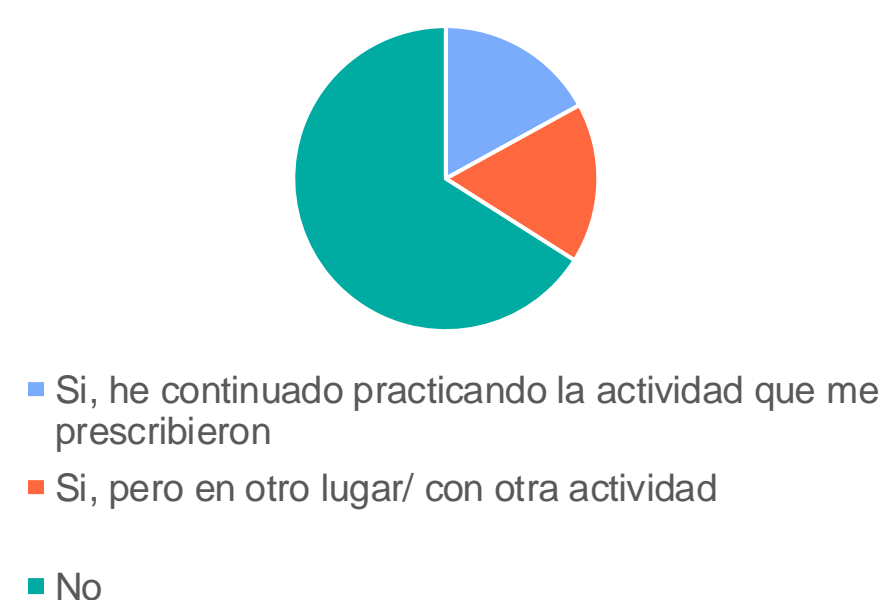
Adherencia a la actividad prescrita



Satisfacción con la actividad prescrita



Continuación de la práctica de ejercicio después de la prescripción



Discusión

A pesar de que los resultados muestran una baja adherencia a la actividad prescrita por los profesionales sanitarios, hay que considerar que gran parte del estudio se realizó durante los meses de verano, lo cual podría justificar parte de la falta de adherencia a la prescripción. Esto se evidencia porque hay una parte considerable de los participantes que pospuso el inicio de la actividad prescrita para pasado el periodo vacacional de verano. En consecuencia, habrá que ampliar el seguimiento en el próximo trimestre para evaluar si hay una mejor adherencia a la prescripción.

Para mejorar la adherencia, sería aconsejable realizar la prescripción de actividad física fuera de la época de verano y los periodos vacacionales de Navidad y Semana Santa, preferiblemente durante el curso académico.

De acuerdo con la literatura, las personas que participaron en el estudio verbalizaron una mejora en su salud al realizar ejercicio físico. Lo cual es motivo suficiente para continuar con la prescripción.

En conclusión, los resultados muestran que los centros de atención primaria deberían realizar un catálogo de actividades consensuadas con las entidades municipales, asociaciones y centros deportivos para promocionar el ejercicio físico y realizar la prescripción en caso necesario.

Bibliografía

- Gonzalez, Y. A. (2023). Prescripción del ejercicio en adultos mayores, recomendaciones para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 9(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2411>
- Verdugo Carrasco, C., & Pizarro Mena, R. (2022). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en personas mayores. Revisión de la literatura. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 20(1), 118-134.
- Ortín, E. J. O., Hernández, M. L., Guillamón, M. R. M., Martínez, F. M., Belando, S. G., & Solano, C. G. (2020). Grado de conocimiento sobre la prescripción de Ejercicio Físico en los profesionales de Atención Primaria de la Región de Murcia, España. *Archivos en Medicina Familiar*, 23(1), 11-21.
- Sebastián, M. Y., & Quintanilla, S. S. (2024). Prescripción de ejercicio en condición pos-COVID. Un reto en Atención Primaria. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 50(4), 102190.
- Calderón-Larrañaga, S., & Braddick, F. (2021). De la prescripción social a la recomendación de activos: ¿qué funciona, para quién, en qué contexto y cómo?. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 28(3), 3-11.
- Promoció d'activitat física saludable. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Gencat.cat