

PROGRAMA CAMIEM. MÉS QUE UNA PASSEJADA: DOSIS D'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT

Lleida, novembre dos mil deu.

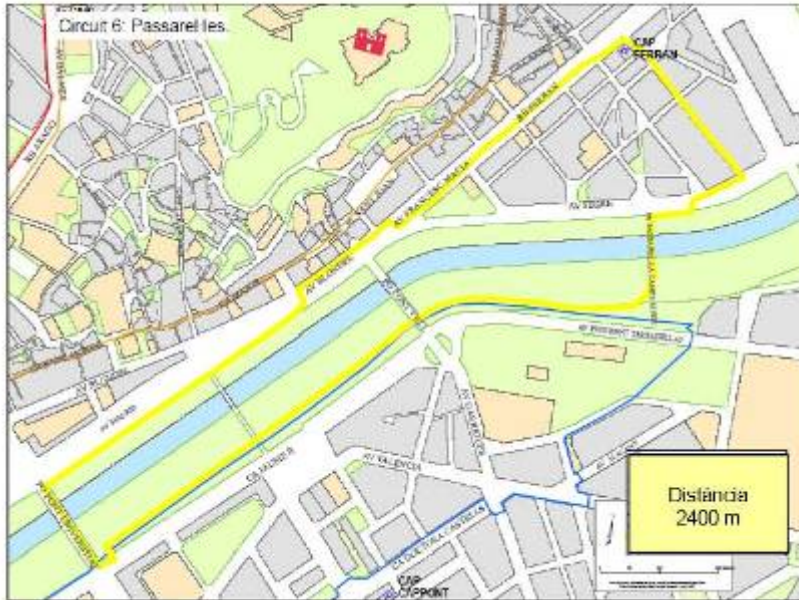
El “Programa CAMIEM: Descobrim Lleida” sorgí com a projecte de recerca per valorar la utilitat d’una eina que pugui ser efectiva i vàlida per a la prescripció d’exercici físic en atenció primària. Aquesta eina es presentà als equips d’àrees bàsiques de la ciutat de Lleida per a què l’apliquessin de la manera més convenient dintre de la seva pràctica diària. La realitat, però, és que els professionals sanitaris tenen a la seva disposició un gran nombre de programes i projectes innovadors tot i que continuen amb la limitació temporal tant per preparar-se les noves pràctiques com per dedicar-hi el temps als pacients.

És per això que s’està aplicant l’ús dels circuits validats (Planas et al, 2010) a càrrec d’un especialista de l’exercici físic treballant conjuntament amb l’equip d’atenció primària de manera interdisciplinària. El projecte de recerca, pretén individualitzar la dosi d’exercici físic que provoqui beneficis als pacients depenent del seu diagnòstic, sempre assegurant-se que l’aplicació de la dosi no provoqui efectes secundaris com reaccions fisiològiques a l’exercici físic no desitjades o caigudes. La realització de l’exercici físic no està liderada per cap professional i els pacients participants tenen completa llibertat per portar-ho a terme quan millor els convingui, sempre seguint les indicacions de la prescripció d’exercici físic.

Es pretén que els pacients participants no tan sols s’exercitin d’una manera supervisada sinó que ens movem cap a l’assessorament i l’autoregulació de l’exercici físic per a la salut. La valoració dels pacients participants es realitza als dotze mesos, quan es donen d’alta, però continuarà sense intervenció durant un any mes per comprovar si l’hàbit de l’activitat física i l’exercici físic roman.

Més que anar a passejar: dosis d’exercici físic per a la salut.

Sebastià Mas Alòs
GrupEFIS – INEFC-Lleida
smas@inefc.es



| edat | esforç | | |
|------|----------------|----------------|--------------|
| | ●●● moderat | ●●●● intens | |
| | més de ... | entre | ménys de ... |
| 25 | 28min | ↔ | 18min |
| 30 | 29min | ↔ | 20min |
| 35 | 30min | ↔ | 21min |
| 40 | 31min | ↔ | 22min |
| 45 | 32min | ↔ | 23min |
| 50 | 34min | ↔ | 24min |
| 55 | 35min | ↔ | 25min |
| 60 | 37min | ↔ | 27min |
| 65 | 37min | ↔ | 28min |
| 70 | 38min | ↔ | 29min |
| 75 | 40min | ↔ | 30min |
| 80 | 41min | ↔ | 31min |
| 85 | 42min | ↔ | 32min |
| | 90% | | 80% |

Exemple d'un circuit amb el temps de referència segons intensitat de l'esforç.



Dr. Peirau presentant els circuits a una mostra de pacients participants.