

ACTUALIDAD | Actualidad Sanitaria

330 

Miércoles, 21 Diciembre 2011

Un estudio confirma la eficacia de la primaria al promover la actividad física

El estudio «Derivación a un programa de promoción de actividad física (PPAF) desde los centros de atención primaria: ¿crea adherencia a medio plazo? Ensayo clínico aleatorio controlado», nace después de ser implantado como programa comunitario dentro la atención primaria de Barcelona con el objetivo de evaluar la efectividad del PPAF, para aumentar los niveles de actividad física en la población. Este proyecto pionero ha sido premiado por la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria, contando con el apoyo del Instituto de Investigación en Atención Primaria (IDIAP) Jordi Gol.

El PPAF es una intervención basada en sesiones de actividad física, que contempla estrategias comunitarias coordinadas con recursos municipales y la incorporación de diferentes disciplinas profesionales. Con la creación del hábito de realizar una práctica regular de actividad física, se espera mejorar la calidad de vida de los pacientes y tener una menor presión asistencial.

En total han participado en el estudio 384 personas (72,3% mujeres, 27,7% hombres), con una edad media de 66,1 años, en nueve CAP de Cataluña con un nivel bajo de actividad física, autónomos (capaces de desplazarse y levantarse de una silla de forma autónoma), y con enfermedad crónica. Los pacientes que aceptaban participar voluntariamente se aleatorizaron en grupo control (192 pacientes) o grupo intervención (192 pacientes). Se evaluó el nivel de actividad física de ambos grupos a partir del aumento o disminución del número de MET minutos/semana (el MET es una medida del gasto energético que consume un individuo).

La intervención consistió en ofrecer el trato habitual desde la consulta a los pacientes del grupo control, mientras que en el grupo intervención se les ofreció participar en un programa de actividad física gratuito durante 3 meses en el propio centro de atención primaria (dos sesiones a la semana de 60 minutos cada una). El programa se orientó a dotar a los pacientes de suficiente información y herramientas para que, finalizado el programa, incorporen la práctica

de ejercicio en su vida diaria de forma autónoma y continuada. Cabe destacar que las sesiones fueron impartidas por licenciados en CAFE con el apoyo de los profesionales sanitarios (enfermeras y fisioterapeutas).

El programa demostró ser efectivo al aumentar el nivel de actividad física de los pacientes, su calidad de vida y disminuir la frecuentación en el CAP. El grupo intervención aumentó significativamente su nivel de actividad física tanto a los tres meses como a los seis meses (MET/semana: basal = $951,5 \pm 546,4$; mes 3 = $2132,6 \pm 643,9$; mes 6 = $1726 \pm 673,7$). El grupo control no mostró cambios significativos.

Según Carmen Martín, investigadora del proyecto y profesora de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna (Universidad Ramon Llull), «la atención primaria ha demostrado ser un lugar ideal para identificar adultos físicamente inactivos e iniciar el consejo y la práctica de actividad física, contemplando la derivación a profesionales especialistas. Considerando que un 70% de los pacientes que se visitan los CAP son sedentarios, es evidente que el papel de la atención primaria en la promoción de actividad física es fundamental».