



443/242 - Estudio sobre la práctica de actividad física y deporte en los profesionales de Atención Primaria

Lorena Amigo Gómez¹, Natalia Sabat Vila², Silvia Altimiras Rovira² e Irene Ruiz Pérez³

¹Enfermera de Atención Primaria. Centro de Salud San Juan de Aznalfarache. Jaén. ²Enfermera. Área Básica de Salud Manlleu. Barcelona. ³Enfermera Residente. Área Básica de Salud Manlleu. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Describir hábitos y conductas relacionadas con la actividad física y deporte de los profesionales sanitarios de los centros docentes de atención primaria de Cataluña.

Metodología: *Diseño:* estudio descriptivo a partir de un cuestionario sobre hábitos de actividad física en profesionales de atención primaria. *Población de estudio:* profesionales sanitarios (médicos/as y enfermeros/as) de los centros docentes de atención primaria de Cataluña, sean tutores o no de especialistas en formación, y los mismos especialistas en formación. Garantizando el anonimato y la confidencialidad. Se obtuvieron 410 encuestas. *Fuente de recogida de información/Instrumentos:* adaptación del cuestionario ya validado de Prácticas y Creencias sobre estilos de vida de M. Arrivillaga, I. Salazar e I. Gómez. Dicho cuestionario fue enviado a través de medios informáticos (Google docs.) a 1.200 profesionales (médicos y enfermeras) que ejercen en centros sanitarios docentes de toda Cataluña garantizando el anonimato y la confidencialidad de las respuestas. En septiembre de 2016 se realizó el envío del email con la presentación de las investigadoras, una breve explicación del trabajo de campo, el link que dirige al cuestionario y el plazo para contestarlo (hasta el 31 de diciembre de 2016). Una vez cerrado el plazo se recuperaron los datos de Google docs. a MS Excel. *Análisis de datos:* se trasladaron los datos de MS Excel al programa de análisis estadístico SPSS. Se compararon las respuestas por género y profesión (diferenciando entre adjuntos y residentes). Se utilizó la prueba ji-cuadrado para valorar la significación. El estudio fue aprobado por el CEIC.

Resultados: Se obtuvieron 410 encuestas. El 63,2% de los profesionales camina al menos media hora diaria, corre o practica algún deporte a intensidad moderada. El 48,7% de los adjuntos asegura no realizar nunca actividades que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, cardiobox, zumba...) frente a un 33,9% de los residentes. Un 70,3% de hombres no realiza ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (pilates, yoga, meditación...) frente un 46,9% de mujeres.

Discusión/Conclusiones: Más de la mitad de los profesionales asegura realizar deportes de baja y media intensidad como el running o el senderismo. Llama la atención el escaso número de ellos que realiza ejercicios de alta intensidad como el spinning o el cardiobox, siendo menor la práctica entre los profesionales adjuntos que los residentes. La práctica de este tipo de ejercicios requiere una buena resistencia, por lo que normalmente son realizados por gente más joven. Este hecho puede ser la causa de que los resultados muestren una mayor práctica entre los residentes, los cuales, por lo general, son más jóvenes que los adjuntos. Más de la mitad de los profesionales no practica nunca ejercicios que le ayuden a estar tranquilo como yoga, pilates, meditación, etc. Siendo mucho mayor el número de hombres que no dedica tiempo a

realizarlos, por lo que vemos importante incidir en el fomento de este tipo de actividades que ayudan en la liberación del estrés y el control de la ansiedad. Es probable que al ser una encuesta voluntaria los profesionales más motivados a participar tuvieran estilos de vida más saludables, obteniendo resultados que sobrestiman los buenos hábitos alimentarios respecto a la población global de profesionales.

Palabras clave: Actividad física, Atención Primaria de Salud, Personal de Enfermería, Cuerpo médico.