



ORIGINAL

## Etapas del cambio en personas inactivas tras un programa de promoción de la actividad física en Atención Primaria

A.I. Cuesta-Vargas<sup>a,\*</sup>, M. Rodríguez-Alcazar<sup>c</sup>, R. Martín-Valero<sup>b</sup>, M. Jiménez-Grande<sup>c</sup>, M.C. Martín-Ruiz<sup>c</sup> y J. Sampedro-Fernández<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Psiquiatría y Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Málaga, Andalucía Tech, Instituto de Biomedicina de Málaga (IBIMA), Grupo de Clinimetría (AE-14), Málaga, España

<sup>b</sup> Departamento de Psiquiatría y Fisioterapia, Universidad de Málaga, Málaga, España

<sup>c</sup> Servicio Andaluz de Salud, Distrito Costa del Sol, Instituto de Biomedicina de Málaga (IBIMA), Grupo de Clinimetría (AE-14), Málaga, España

Recibido el 28 de octubre de 2013; aceptado el 4 de febrero de 2014

### PALABRAS CLAVE

Actividad física;  
Promoción de la Salud;  
Salud;  
Etapas del cambio

### Resumen

**Objetivo:** El objetivo del estudio fue evaluar las Etapas del cambio en relación con la actividad física y el estado de salud general entre personas que participaron en un Programa de promoción de la actividad física (PPAF) de 12 semanas frente a un grupo control.

**Diseño:** : Ensayo clínico aleatorizado.

**Participantes:** Noventa y ocho personas inactivas de ambos sexos con una edad media de 62,82 años procedentes de 2 centros de Atención Primaria del Distrito Sanitario Costa del Sol.

**Intervención:** Un PPAF organizado en grupos y siguiendo los criterios del Colegio Americano de Medicina del Deporte, 2 sesiones semanales de 60 min durante 12 semanas.

**Mediciones principales:** La variable principal de resultado fue resistencia al cambio en relación con la actividad física. La variable secundaria fue el estado de salud general (componentes físicos y mentales), determinado con el cuestionario de salud general SF12.

**Resultados:** Se encontraron diferencias significativas en las etapas del cambio a favor del grupo experimental ( $p < 0,05$ ). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre grupos después de la intervención en el estado general de salud.

**Conclusión:** Las etapas del cambio se modificaron en las personas inactivas que realizaron el PPAF en Atención Primaria. Futuros estudios son necesarios para identificar qué factores del entorno de los participantes influyen en la resistencia al cambio de la actividad física.

© 2013 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [acuesta.var@gmail.com](mailto:acuesta.var@gmail.com) (A.I. Cuesta-Vargas).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2014.02.001>

0211-5638/© 2013 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

## KEYWORDS

Physical activity;  
Health Promotion;  
Health;  
Stages of change

## T stages of changes in inactive persons after a physical activity promotion program in Primary Care

### Abstract

**Objective:** This study has aimed to evaluate the stages of change in relation to physical activity and overall health status among persons who participated in a 12-week Physical activity promotion program (PAPP) compared to a control group.

**Design:** Randomized clinical trial.

**Participants:** The study included 98 inactive persons of both sexes with a mean age of 62.82 years from 2 of Primary Care Centers of the Malaga Health Care District.

**Interventions:** A PAPP organized in groups according to the American College of Sports Medicine criteria including two weekly sessions of 60 minutes each for 3 months.

**Main measures:** The primary outcome was to assess resistance to change in relation to physical activity. The secondary variable was overall health (physical and mental components) determined with the SF12 general health questionnaire.

**Results:** Significant differences were found in the stages of change ( $P < .05$ ). There were no significant differences found in general health status improvement in regards to the initial assessment.

**Conclusion:** The stages of change were modified in the inactive persons who carried out the PAPP in Primary Care. Future studies are needed to identify which environmental factors influence the resistance to change in physical activity of the participants.

© 2013 Asociación Española de Fisioterapeutas. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

## Introducción

La inactividad física y los problemas de salud asociados son una amenaza real y creciente para la salud pública<sup>1</sup>. Un estudio reciente considera que el sedentarismo puede ser analizado mediante cuestionarios autoadministrados y/o otras medidas objetivas<sup>2</sup>. Varios autores han indicado la importancia de derivar a las personas inactivas a profesionales especializados para realizar programas de ejercicio saludables fuera del entorno sanitario, haciendo uso de los recursos locales, como una estrategia para la integración efectiva de la promoción del ejercicio físico en la atención primaria<sup>3</sup>. Siendo la práctica de ejercicio físico aeróbico un tratamiento no farmacológico, económico y bien tolerado por la población<sup>4</sup>.

En una reciente revisión, se encontró que la mitad de las variables que mejoraron al finalizar una intervención de promoción de actividad física se mantuvieron gracias al refuerzo telefónico<sup>5</sup>. Por lo tanto, muchas investigaciones se han dedicado a describir los fenómenos de la adherencia y de resistencia al cambio, por lo que varios modelos han sido propuestos<sup>6</sup>. Uno de estos modelos es el conocido como las «Etapas del cambio», el cual explica cómo la resistencia a modificar la conducta de un sujeto pasa por 5 etapas para lograr y mantener un comportamiento saludable<sup>7</sup>. Prochaska y Sallis fueron los primeros investigadores que compararon modelos simples y múltiples de intervención de modificación de estilos de vida, relacionados con la promoción de la actividad física<sup>8</sup>. Se observó que la mayoría de las personas siguen un patrón lineal en el tiempo en el cambio de la conducta<sup>7</sup>. Se llegó a la conclusión de que si se pretende cambiar una conducta de salud específica es más eficaz realizar una intervención simple de modificación

de estilo de vida, porque los participantes podían sentirse abrumados al recibir demasiada información<sup>8</sup>.

Numerosos estudios han apoyado la validez del modelo de las «Etapas del cambio»<sup>9-12</sup>. El objetivo de este trabajo es evaluar los cambios observados en las «Etapas del cambio» con respecto a la actividad física y la calidad de vida en una población inactiva que participó en un programa de actividad física supervisado en Atención Primaria.

## Material y método

### Diseño

Ensayo clínico aleatorizado controlado.

### Población

La muestra inicial del estudio estaba formada por 100 personas procedentes de 2 centros de Atención Primaria del Distrito Sanitario Costa del Sol, España.

### Criterios de inclusión y exclusión

Se seleccionó la muestra entre aquellos adultos físicamente inactivos (sedentarios), con riesgo cardiovascular, que se beneficiarían de un programa de actividad física en Atención Primaria. Se consideró sujeto sedentario al que cumplía las recomendaciones del Centro de Prevención y Control de Enfermedad: a) no acumular al menos 30 min de actividad física moderada 5 o más días a la semana, o b) no realizar 3 o más sesiones a la semana de actividad intensa, con una duración mínima de 30 min cada una<sup>13,14</sup>. Asimismo, los

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2617431>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2617431>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)