



Medicina de Familia  
**SEMERGEN**

[www.elsevier.es/semergen](http://www.elsevier.es/semergen)



ORIGINAL

## Prevalencia de actividad física en profesionales de atención primaria de Cataluña

J.M. Molina Aragonés\*, S. Sánchez San Cirilo, M. Herreros López, D. Vizcarro Sanagustín y C. López Pérez

Área de salud y Prevención, Servicios centrales, Institut Català de la Salut, Barcelona, España

Recibido el 31 de agosto de 2015; aceptado el 20 de abril de 2016

### PALABRAS CLAVE

Actividad física;  
Promoción de la salud;  
Atención primaria de salud;  
Trabajador sanitario

### Resumen

**Introducción:** La inactividad física es el cuarto factor de riesgo respecto a la mortalidad mundial, y un porcentaje importante de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud.

Determinados grupos profesionales son un ejemplo para la población general con la que interactúan. La prevalencia de actividad física en personal sanitario, uno de estos referentes, es en muchos casos desconocida.

Nuestro objetivo ha sido identificar la prevalencia de los niveles de actividad física en profesionales sanitarios del ámbito de la atención primaria.

**Material y métodos:** Se determinaron los niveles de actividad física en aquellos individuos del ámbito de la atención primaria que acudieron voluntariamente a efectuar reconocimiento médico durante el año 2014, mediante la aplicación de la versión corta del Cuestionario internacional de actividad física.

**Resultados:** Un 26,5% de los individuos refirió un grado bajo de actividad física. El 31,5% de individuos del colectivo médico manifestó un nivel de actividad bajo, seguido del personal auxiliar (28,1%), el personal de enfermería (24,7%) y finalmente el personal de administración (19,0%).

**Conclusiones:** Los niveles de actividad física del personal de atención primaria son sensiblemente distintos a los de la población general de referencia. En esta, el porcentaje de actividad física de intensidad leve y moderada es superior, siendo el nivel de actividad física de elevada intensidad inferior.

Aunque parece existir una tendencia a valores sensiblemente inferiores de actividad física en otros colectivos sanitarios, no disponemos de datos suficientemente fiables para poder compararlos.

© 2016 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [josepmariamolina@gencat.cat](mailto:josepmariamolina@gencat.cat) (J.M. Molina Aragonés).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2016.04.026>

1138-3593/© 2016 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

## KEYWORD

Physical activity;  
Health promotion;  
Primary health care;  
Health worker

## Prevalence of physical activity in primary health care workers of Catalonia

### Abstract

**Introduction:** Physical inactivity is the fourth leading risk factor for global mortality, and a significant percentage of the world population does not perform the necessary physical activity for health benefits.

Certain professional groups are seen as an example for the general population with whom they interact. Prevalence of physical activity in health workers, one of these reference groups, is mainly unknown.

The aim of this study has been to assess the prevalence of physical activity levels in Primary Health Care professionals.

**Material and methods:** A study was conducted on the physical activity levels in Primary Health Care workers who came voluntarily for a medical examination in 2014, and completed the short version of the International Physical Activity Questionnaire activity.

**Results:** A low level of physical activity was reported by 26.5% of those taking part, with 31.5% of the medical group indicating a low level of activity, followed by support staff (28.1%), nurses (24.7%), and finally the administrative staff (19.0%).

**Conclusions:** The physical activity levels of Primary Health Care staff are significantly different from those of the general reference population. The latter has a higher percentage of physical activity of mild to moderate intensity, and below the level of physical activity of high intensity.

Although there seems to be a tendency to significantly lower physical activity in other health groups, we do not have sufficiently reliable data to compare them.

© 2016 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen). Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

## Introducción

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo) y al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte «pasivos» también ha reducido la actividad física<sup>1</sup>.

La prevalencia de actividad física en el personal sanitario, un claro referente a la hora de aconsejar y motivar a sus pacientes, es en muchos casos desconocida. Las conductas saludables de determinados grupos profesionales son un ejemplo para la población general con la que interactúan y, en este caso, los profesionales sanitarios son la primera línea para convertirse en referentes mediante la adopción de estas conductas. Es conocido que la actividad física individual de los médicos va a influir de manera determinante en su consejo de salud respecto a la práctica de ejercicio<sup>2</sup>.

En el ámbito laboral, además, la actividad física puede relacionarse con indicadores de bienestar como puede ser la incidencia de enfermedad musculoesquelética, en una relación que podemos considerar bidireccional: la presencia de dolor de origen musculoesquelético puede ser causa de restricción de actividad física, del mismo modo que una

actividad física adecuada actúa disminuyendo el dolor y mejorando de este modo el funcionalismo articular.

Nuestro objetivo ha sido determinar y caracterizar la prevalencia de los niveles de actividad física en los profesionales sanitarios del ámbito de la atención primaria.

## Material y método

La población de referencia son los trabajadores del ámbito de atención primaria del Institut Català de la Salut. En el marco de la vigilancia de la salud, que se efectúa periódicamente con carácter trianual, se seleccionó una muestra de conveniencia consistente en los trabajadores que acudieron voluntariamente a efectuar reconocimiento médico a lo largo del año 2014 y a los que se les aplicó la versión corta del Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

La versión corta de IPAQ es un instrumento diseñado, principalmente, de forma que sirva para velar por el nivel de actividad física de una población de adultos. Se ha desarrollado y comprobado su uso en adultos (rango de edad: 15-69), pero posteriores trabajos y comprobaciones no recomiendan su uso con distintas edades<sup>3</sup>.

La recogida de datos con IPAQ puede presentarse como una medida continua o discreta. En nuestro caso optamos por esta segunda opción y, por tanto, hemos considerado las siguientes categorías<sup>3</sup>:

Categoría baja: es el nivel más bajo de actividad física. Aquellos individuos que no podemos situar en los criterios de las categorías «moderada» o «elevada» se asignarán a un nivel de actividad física «baja».

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5684335>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5684335>

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