

# V JORNADA RECERCA RESIDENTS MFiC DE LA CAMFiC



## **Assaig controlat aleatoritzat: Impacte de les pauses actives en els professionals d'un CAP**

Xavier Salvia Noguer

Metge resident de 4t any de MFiC

- Introducció
- Hipòtesi
- Objectius
- Disseny
- Intervenció
- Característiques de la mostra
- Resultats
- Conclusions

# Cuidem la salut de la comunitat, però treballem asseguts



El personal d'Atenció Primària pateix alts nivells de **sedentarisme laboral**, un factor directament associat a **pitjor salut**.

Font: Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: A systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. Am J Prev Med. 2011;41(2):207-15.

**Pot una simple pausa activa de  
20 minuts desencadenar un  
efecte papallona en els hàbits  
del personal sanitari?**

# OBJECTIUS

## Principal

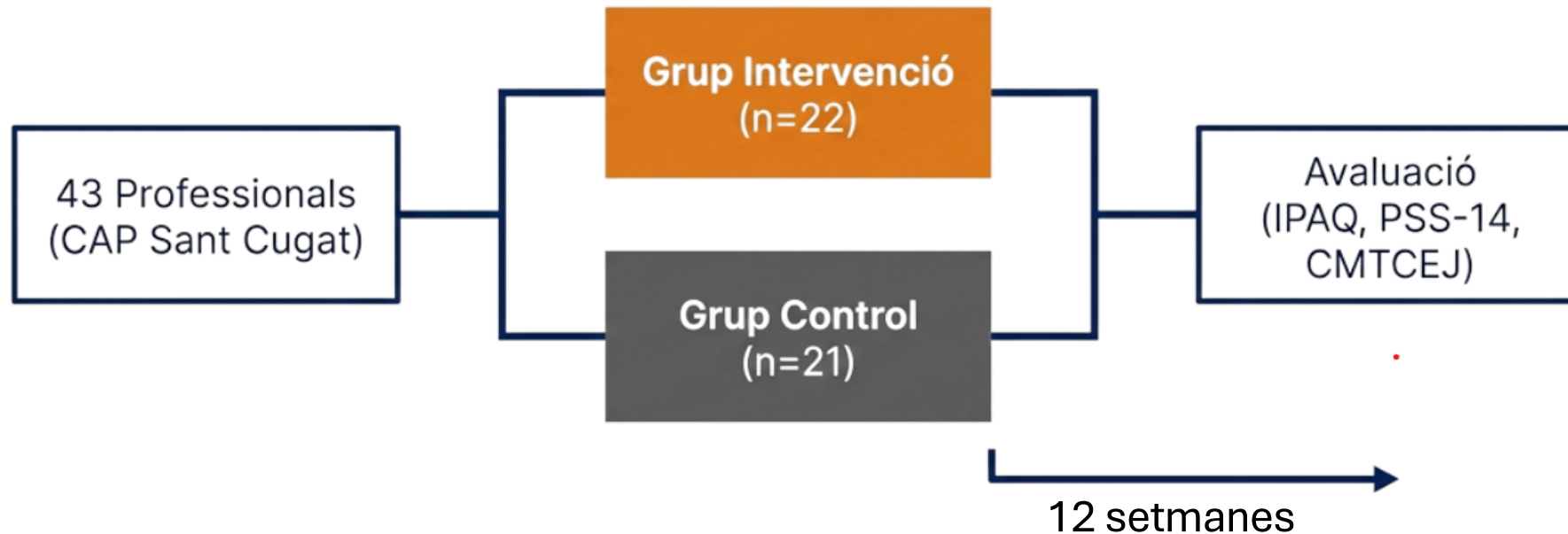
Avaluar si les pauses actives  $\uparrow$  activitat física **total**

Mesura principal: IPAQ curt en **MET-minuts/setmana**

## Secundaris

- Estrès percebut: PSS-14
- Estadi de canvi conductual: CMTCEJ
- Adherència a la intervenció
- Satisfacció del grup intervenció

## ASSAIG CONTROLAT ALEATORITZAT UNICÈNTRIC



Estratificació inicial dissenyada per neutralitzar biaixos d'edat (<40 vs. ≥40) i perfil basal (sedentari vs. actiu)

**Una pausa activa de 20 minuts  
dins la jornada laboral**



**3-5 sessions/setmana**  
durant el descans



## **Caminada ritme moderat**

Un recorregut pautat al voltant del  
CAP prioritant espais verds.



## **Força i flexibilitat**

Bateria d'exercicis guiada per  
infografia dins del CAP (esquats,  
talons, planxes, flexions de paret).\*

\*Realitzada per Bernat de Pablo Márquez

# CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA

<b>Variable basal</b>	<b>Intervenció (n=22)</b>	<b>Control (n=21)</b>
Dones	72,7%	76,2%
≥40 anys	72,7%	71,4%
Sedentaris basal	50,0%	52,4%
Edat, mitjana ± DE	46,6 ± 10,4	45,4 ± 11,1

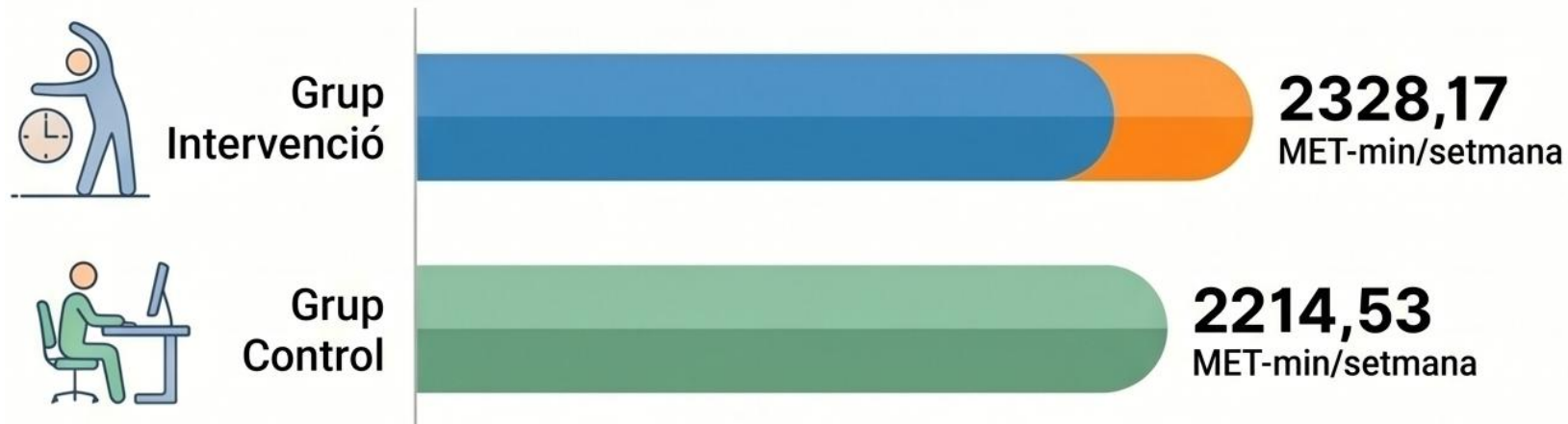
**Grups inicialment comparables i baixa pèrdua de seguiment  
(1 sol individu)**

# RESULTAT PRINCIPAL: ACTIVITAT FÍSICA TOTAL (I)

## Comparativa de Mitjanes Marginals Ajustades

### Anàlisi ajustat pel punt de partida

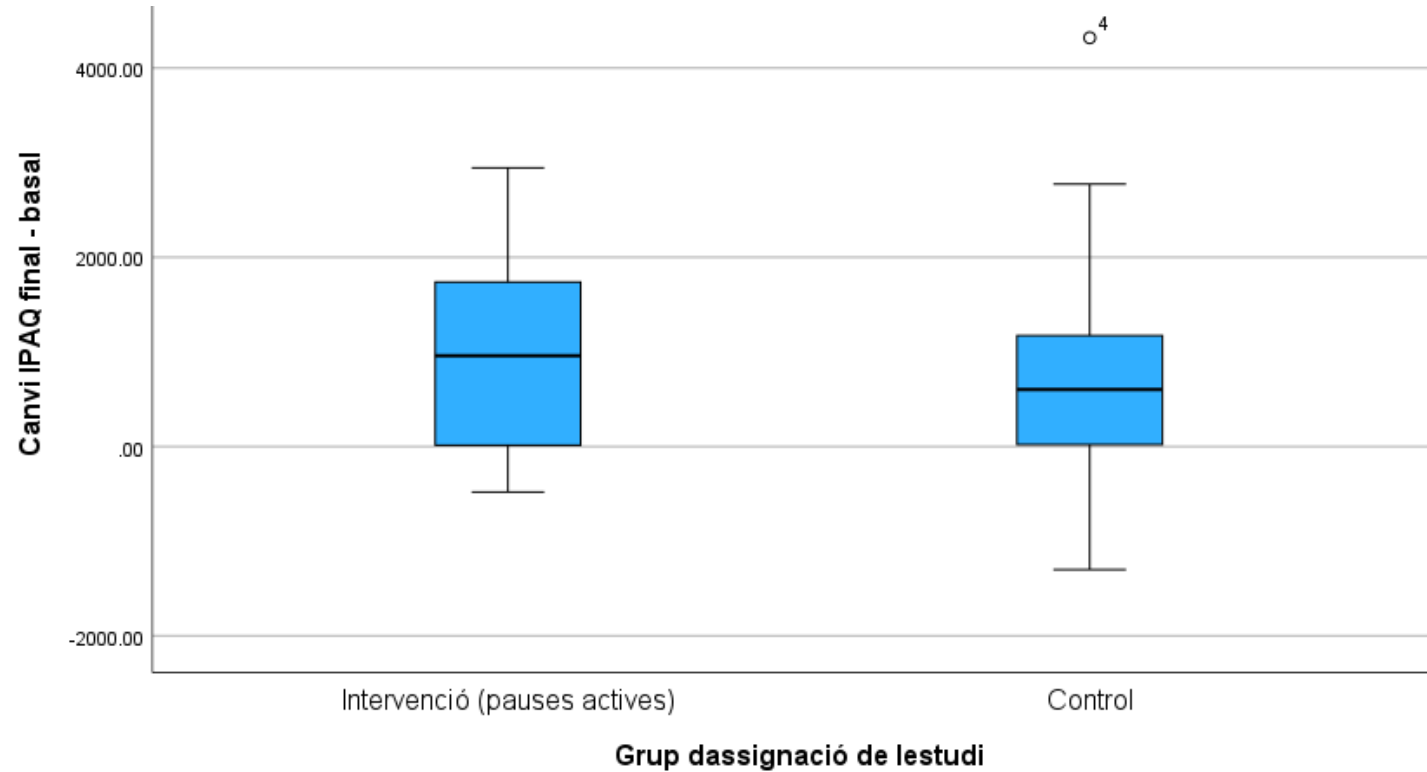
Les mitjanes s'han calculat ajustant el model segons l'activitat física prèvia, l'edat i l'estrat d'activitat basal dels participants.



**Diferència ajustada: +113,6 MET-min/setmana**

**IC95%: -583,5 a 810,7 · p=0,743**

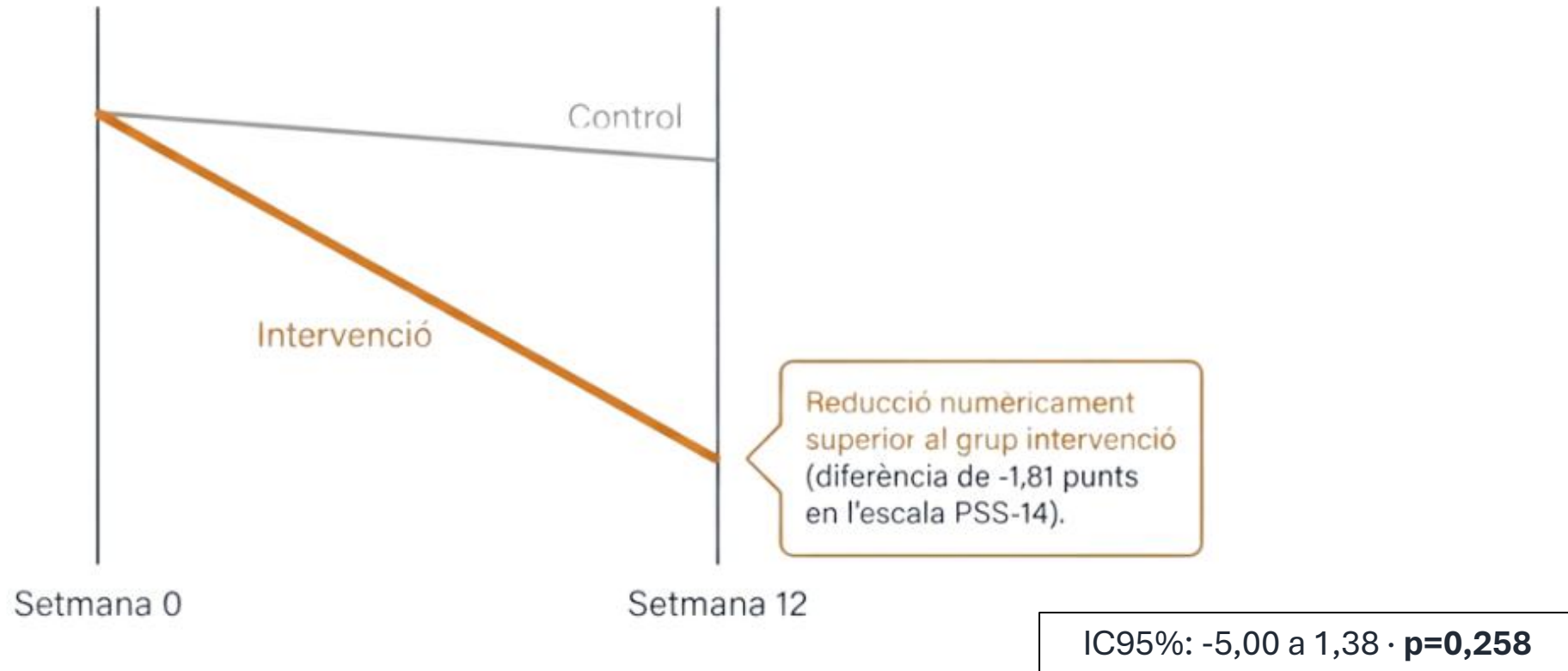
# RESULTAT PRINCIPAL: ACTIVITAT FÍSICA TOTAL (II)



Canvi IPAQ final-basal: intervenció +901,6 vs. control +829,9 MET-min/setmana;  $p=0,851$ .

**Tendència favorable, però sense significació estadística**

# RESULTATS - ESTRÈS PERCEBUT: PSS-14



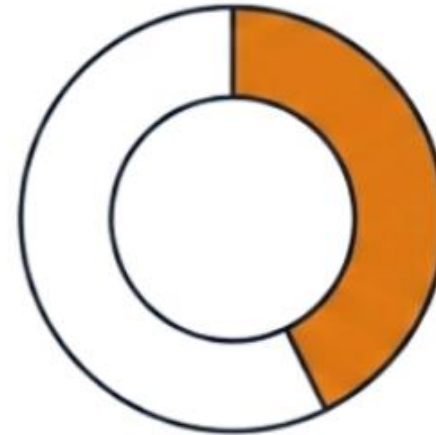
**L'estrès disminueix en ambdós grups, més en la intervenció**

## RESULTATS – ESTADI DE CANVI CONDUCTUAL: CMTCEJ



### Grup control

23,8% progressen a un  
estadi superior (Model  
Transteòric)



### Grup intervenció

42,9% progressen a un  
estadi superior (Model  
Transteòric)

Prova exacta de Fisher:  $p=0,326$

**Gairebé el doble de professionals del grup intervenció van evolucionar cap a una mentalitat més proactiva envers l'exercici físic**

## 4,09 / 5



de satisfacció mitjana  
auto-reportada.

## 2,09 dies / setmana



d'adherència sostinguda  
durant les 12 setmanes.



## Acceptabilitat

Alta viabilitat i adherència en el complex i estressant entorn de l'Atenció Primària.



## Beneficis

Tendència clara cap a la millora conjunta de la salut física i mental dels equips.



## Futur

Aquesta base sòlida justifica completament el disseny d'estudis multicèntrics a major escala.

## LEMA

- **Si deixes de moure't...estàs mort!**
- **Agafa l'entrepà i surt a caminar!**
- **Cafè en mà, i a caminar!**
- ...
- **...tria el teu!**



# Moltes gràcies

