

NOTA DE PREMSA 21.12.2011

Un projecte analitza si la col·laboració entre els professionals sanitaris i els llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE), afavoreix d'adhesió a l'activitat física. El projecte, pioner, ha estat premiat per la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i ha comptat amb el suport de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol.

UN PROGRAMA PER PROMOURE L'ACTIVITAT FÍSICA DES DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA ACONSEGUEIX RESULTATS SATISFACTORIS EN POCS MESOS

- ✓ *L'estudi, en el que han participat 384 pacients, es va fer a 9 centres d'atenció primària de Barcelona.*
- ✓ *El programa va demostrar ser efectiu en augmentar el nivell d'activitat física dels pacients, la seva qualitat de vida i disminuir la freqüentació al CAP.*
- ✓ *La inactivitat física és un factor de risc modificable relacionat amb el desenvolupament de malalties cròniques.*
- ✓ *Fer 30 minuts d'activitat física moderada 5 o més dies per setmana suposa beneficis per a la salut, però la majoria dels adults no ho fa. De fet, el 70% dels adults que es visiten als CAP són pacients sedentaris.*
- ✓ *L'Atenció Primària és un dels àmbits clau en la promoció de l'activitat física.*
- ✓ *Manca investigar quins són els mecanismes i el tipus d'intervencions més efectives en l'atenció primària per la promoció de l'activitat física.*

L'estudi: **"Derivació a un Programa de Promoció d'Activitat Física (PPAF) des dels centres d'atenció primària: crea adherència a mig termini? Assaig clínic aleatori controlat"**, neix després de ser implantat com a programa comunitari dins l'Atenció Primària de Barcelona amb l'objectiu d'avaluar l'efectivitat del PPAF, per augmentar els nivells d'activitat física en la població.

El PPAF és una intervenció basada en sessions d'activitat física, que contempla estratègies comunitàries coordinades amb recursos municipals i la incorporació de diferents disciplines professionals. **Amb la creació de l'hàbit de realitzar una pràctica regular d'activitat física, s'espera a la vegada, millorar la qualitat de vida dels pacients i influir en una menor pressió assistencial.**

En total han participat en l'estudi 384 subjectes (72,3% dones, 27,7% homes. L'edat mitjana per a tots dos era de 66,1 anys) **de 9 CAP de Catalunya amb un nivell baix d'activitat física, autònoms** (capaços de desplaçar-se i aixecar-se d'una cadira de forma autònoma), **i amb malaltia crònica**. Els pacients que acceptaven participar voluntàriament es van aleatoritzar en grup control (192

pacients) o grup intervenció (192 pacients). Es va avaluar el nivell d'activitat física de tots dos grups a partir de l'augment o disminució del número de MET minuts/setmana (el MET és una mesura de la despesa energètica que consumeix un individu).

La intervenció va consistir en oferir el tracte habitual des de la consulta al pacients del grup control, mentre que al grup intervenció se'ls va oferir **participar en un programa d'activitat física gratuït durant 3 mesos al propi Centre d'Atenció Primària (2 sessions a la setmana de 60 minuts cada una)**. El programa s'orientà a dotar els pacients de prou informació i eines perquè, finalitzat el programa, incorporin la pràctica d'exercici a la seva vida diària de forma autònoma i continuada. Cal destacar que les sessions van ser impartides per llicenciats en CAFE amb el suport dels professionals sanitaris (infermeres i fisioterapeutes).

El programa va demostrar ser efectiu en augmentar el nivell d'activitat física dels pacients, la seva qualitat de vida i disminuir la freqüentació al CAP. El grup intervenció va augmentar significativament el seu nivell d'activitat física tant als 3 mesos com als 6 mesos (MET/setmana: basal= $951,5 \pm 546,4$; mes 3= $2132,6 \pm 643,9$; mes 6= $1726 \pm 673,7$). El grup control no va mostrar canvis significatius.

Segons la **Carme Martín, investigadora del projecte i professora de CAFE de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (Universitat Ramon Llull)**, *"l'atenció primària ha demostrat ser un lloc ideal per identificar adults físicament inactius i iniciar el consell i la pràctica d'activitat física, contemplant la derivació a professionals especialistes. Considerant que un 70% dels pacients que es visiten als CAP són sedentaris, és evident que el paper de l'atenció primària en la promoció d'activitat física és fonamental."*

Per més informació:

Premsa CAMFIC

Ester Duran 659 44 27 95

Manel Piñeiro 670 57 12 45

Premsa IDIAP

Ester Duran 659 44 27 95