
PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

AUTORES: Joan Antoni Ribera Osca¹

1) Coordinador del grupo de Actividad Física y Salud de la SoVaMFIC

PALABRAS CLAVE: resistencia cardio-respiratoria, fuerza, equilibrio, coordinación, flexibilidad.

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses: ninguna.

Persona responsable para la correspondencia:

Joan Antoni Ribera Osca
riberaoscaj@gmail.com

Fecha edición ficha: 28/03/2025

Los profesionales de Atención Primaria debemos proporcionar recomendaciones sobre actividad física que incluyan ejercicios de resistencia cardio-respiratoria aeróbico, fuerza, flexibilidad y equilibrio para mejorar la salud general de los pacientes adultos.

La **actividad física** se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.

Sin embargo, llamamos **ejercicio físico** a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud o condición física.

Cada vez es más evidente la necesidad de combatir la conducta de sedentarismo o inactividad física para reducir la incidencia de todos los problemas de salud con los que está relacionada. Para ello se cuenta con dos intervenciones: el consejo sanitario para aumentar los niveles de actividad física y la prescripción de ejercicio.

Estas dos intervenciones se diferencian en cuanto a su intensidad y duración. El consejo sanitario consiste en proporcionar al paciente información y motivación, aprovechando su paso por la consulta, para que aumente sus niveles de actividad física de la vida cotidiana (caminar más o subir más escaleras), cambie parte del tiempo que dedica a las actividades sedentarias (ver la televisión o usar el ordenador) por otras de mayor trabajo muscular y/o que practique algún tipo de ejercicio o deporte con regularidad. La prescripción de ejercicio consiste en dedicar un tiempo determinado, diferente al del paso del paciente por la consulta, para realizar las acciones expuestas en la tabla 1.

TABLA 1
Componentes de la prescripción individualizada de ejercicio a un paciente

Valorar los niveles de actividad y forma física del paciente
Valorar el estadio motivacional y el estado de salud
Proporcionar por escrito un programa de ejercicio, detallando sus diferentes elementos (tipo, duración, frecuencia e intensidad), para llevar a cabo en el tiempo libre
Ayudar a buscar tiempo libre si no se dispone de él
Informar sobre posibles recursos de la comunidad que puedan servir para llevar adelante el programa
Informar de los beneficios que el programa de ejercicio puede reportar para la salud y la calidad de vida
Fijar unas metas de forma física y de salud
Proporcionar una cita de seguimiento para valorar el cumplimiento y la consecución de las metas

1. Evaluación inicial

- **Historia Clínica:** Evaluar condiciones médicas preexistentes (enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas articulares, medicación, etc.).
- **Nivel de Actividad Actual:** Preguntar sobre el nivel actual de actividad física y hábitos sedentarios.

La podemos evaluar mediante versión española del BriefPhysicalActivityAssessment Tool BPAAT. Disponible en:

<http://www.valtierra.es/wp-content/uploads/2019/10/Cuestionario-breve-de-actividad-fisica.pdf>

- **Intereses y Preferencias:** Conocer qué tipos de actividades le gustan al paciente.

2. Recomendaciones generales

- **Frecuencia:** Al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa, por semana.

Intensidad leve	Te permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras la practicas; por ejemplo: caminar a paso lento	< 3 MET*
Intensidad moderada	Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo: caminando a paso ligero (más de 6 km/h) o paseando en bicicleta (16-19 km/h)	3-6 MET
Intensidad vigorosa	La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h)	> 6 MET

- Lo que produce más beneficios en la salud es practicar actividad física regularmente, es decir, distribuirla a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco o más veces a la semana. Cuantos más días, mejor.
- Las recomendaciones de actividad física también se pueden alcanzar **sumando periodos más cortos**; estos periodos deben ser de al menos **10 minutos** cada uno.
- **Ejercicios de fuerza:** Incluir ejercicios para todos los grupos musculares al menos dos veces por semana.

Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan grandes grupos musculares. Se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones por cada grupo muscular.

Son actividades que sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Comprenden actividades de fuerza (aquellas que producen una contracción muscular al vencer una resistencia) y actividades de resistencia muscular (aquellas que mantienen esa contracción muscular). Las actividades de fortalecimiento muscular deben suponer de un moderado a un alto nivel de esfuerzo y trabajar los principales grupos musculares.

Por ejemplo: empujar, tirar, transportar o levantar cosas pesadas (incluido el propio peso de la persona, como al saltar o subir escaleras).

- **Flexibilidad y Equilibrio:** Incorporar ejercicios de estiramiento y equilibrio al menos dos veces por semana.

Actividades para mejorar el equilibrio. Se recomienda iniciarlas poco a poco y que tengan una dificultad progresiva.

Actividades para mejorar la flexibilidad: son actividades que mejoran la movilidad de las articulaciones, en todo su rango de movimiento.

Algunos ejemplos son: los estiramientos suaves de los músculos, hacer gimnasia, artes marciales, yoga o pilates.

Actividades para mejorar el equilibrio y la coordinación: El equilibrio y la coordinación son necesarios para las actividades diarias. El equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal y es la base fundamental de una buena coordinación.

Las actividades para mejorar el equilibrio son actividades tanto estáticas como dinámicas orientadas a mejorar las habilidades del individuo para responder a movimientos de balanceo o estímulos desestabilizadores causados por el propio movimiento, el entorno u otras causas.

Por tanto, estas actividades engloban actividades de equilibrio corporal, actividades rítmicas como bailar, actividades relacionadas con la conciencia cinestésica y con la coordinación espacial, coordinación ojo-mano (como, por ejemplo, lanzar una pelota con las manos), u ojo-pie, como cuando damos patadas a un balón.

3. Ejercicios sugeridos

A. Ejercicios de fuerza

- **Ejemplo:**
 - Flexiones (pueden ser en la pared o en el suelo).
 - Sentadillas (pueden hacerse con apoyo).
 - Elevaciones de talones (pantorrillas).
 - Uso de bandas elásticas o pesas ligeras.
- **Repeticiones:** 8-12 repeticiones por ejercicio, 2-3 series.

B. Ejercicios de flexibilidad

- **Ejemplo:**
 - Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, espalda).
 - Yoga o Pilates como opciones para mejorar la flexibilidad.
- **Duración:** Mantener cada estiramiento durante 15-30 segundos.

C. Ejercicios de equilibrio

- **Ejemplo:**
 - Ejercicio del "árbol" (mantenerse en una pierna).
 - Caminata en línea recta (tacón con punta).
 - Tai Chi como práctica

En el siguiente enlace se presenta un documento dirigido a los pacientes que empiezan a realizar actividad física.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/docs/ActividadFisica.pdf>

BIBLIOGRAFÍA

1-Estrategia de promoción de la salud y prevención del SNS. Estilos de vida Saludable.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/daElPaso/tuPlan/home.htm>

2-Puig Ribera, Anna Peña Chimenis, Òscar Romaguera Bosch, Montserrat Duran Bellido, Eulàlia Heras Tebar, Antonio SolàGonfaus, Mercè Sarmiento Cruz, Manuel Cid Cantarero, Amanda. Cómo identificar la inactividad física en atención primaria: validación de las versiones catalana y española de 2 cuestionarios breves. Atención Primaria. Vol. 44. Núm. 8. Páginas 485-493 (agosto 2012). <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-como-identificar-inactividad-fisica-atencion-S0212656712000571>