

ANÁLISIS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA: BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA GRUPAL DE EJERCICIO FÍSICO

Celia Merino Fernández¹, Alba Miguelez Rivera¹, Miryam Rodríguez Calleja¹, Teodora Encinas Martín¹, Beatriz Martín Molpeceres¹, Lydia García Freile², Alberto Parra Ceinos³, Andrea Martín Recio¹, Lucía Pérez Pérez⁴.

Profesionales del Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud Plaza Circular¹, Centro de Salud Circunvalación², Centro de Salud Peñafiel³, PAC Arturo Eyries⁴.

Introducción

El sedentarismo es un importante problema de Salud Pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 31% de la población mundial adulta no practica actividad física según las recomendaciones ajustadas a su rango de edad. Sin embargo, la evidencia científica ha demostrado que la práctica regular de ejercicio físico incrementa la masa muscular y la densidad mineral ósea previniendo las fracturas en la tercera edad, mejora la condición cardiorrespiratoria limitando la fatiga, fortalece el sistema inmunológico, disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, aumenta la fuerza y la resistencia física. A nivel psicológico, reduce el estrés, aumenta la autoestima, minimiza los síntomas asociados a la depresión y el insomnio y mejora de la salud cognitiva. Por todo ello, un programa de intervención comunitaria centrado en la práctica grupal de ejercicio físico como el descrito es una opción saludable, accesible y de bajo coste para nuestra población, pero resulta necesario conocer los beneficios reales en las personas participantes.

Objetivo

Evaluar los **beneficios del ejercicio físico en la esfera biopsicosocial** en los participantes incluidos en el programa anual "Paseos Saludables Grupales" realizado en el Centro de Salud Circular durante el período 2023-2024.

Metodología

Se diseñó un **estudio observacional descriptivo de tipo transversal**. La recogida de datos fue realizada durante el mes de **junio del 2024** a través de un **cuestionario propio autoadministrado** que incluyó aspectos físicos, psicológicos, sociales y de satisfacción personal relacionados con el ejercicio físico, basado en los siguientes instrumentos validados: *Cuestionario IPAQ*, *Escala de Estrés Percibido*, *Cuestionario de Salud SF-36*, *Cuestionario de Apoyo Social Funcional* y *Cuestionario de Satisfacción del Paciente*.

Resultados

La muestra final del estudio fue de **35 participantes**, mujeres y hombres con edades comprendidas entre los 63 y los 82 años, pertenecientes al programa "Paseos Saludables Grupales" del Centro de Salud Circular. Las respuestas obtenidas en los cuestionarios autoadministrados permitieron conocer que el **51,4%** de los participantes **vivían solos** (Gráfico 1). Así, se pudo evidenciar que la intervención comunitaria puesta en marcha supuso un **instrumento de socialización** para todos ellos, siendo este uno de los principales alicientes para su adhesión al programa: el **80%** identificaron al grupo como una **herramienta para su integración en la comunidad** (Gráfico 2) y el **71,5%** como una **fuerza de apoyo emocional y social** (Gráfico 3). El grupo, constituido por un 71,4% de mujeres, recomendó en su totalidad la realización de paseos conjuntos, estableciendo como puntos fuertes: la **disminución de la fatiga** asociada a la actividad física (Gráfico 4), la **mejora en el estado de ánimo**, la **reducción del estrés** y el **incremento del autocontrol**.

Gráfico 1: Soledad y vivienda

¿Vives solo? (35 respuestas)

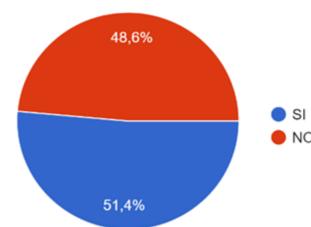


Gráfico 2: Integración en la comunidad

¿Te sientes más parte de la comunidad después de participar en los paseos grupales? (35 respuestas)

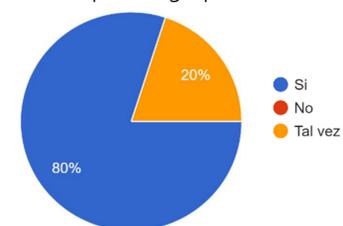


Gráfico 3: Apoyo emocional y social

¿Con qué frecuencia recibes apoyo emocional y social del grupo? (35 respuestas)

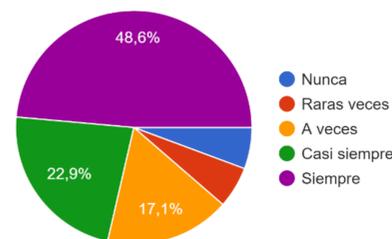
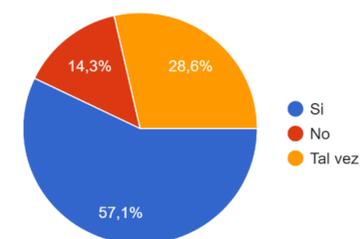


Gráfico 4: Beneficios a nivel físico

Desde que participas en los paseos, ¿has reducido la fatiga al realizar actividad física? (35 respuestas)



Conclusiones

Se puede concluir que el **ejercicio físico grupal** ha reportado amplios **beneficios en la esfera biopsicosocial** de todos los participantes adscritos al programa "Paseos Saludables Grupales", razón por la que también se ha decidido continuar con la actividad el próximo curso a fin de mantener los resultados en salud descritos. De tal forma, este proyecto ayuda a cumplir las recomendaciones realizadas por la OMS sobre la necesidad de que los adultos mayores de 65 años deben realizar un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana.

Bibliografía

- Molina R. *El ejercicio y la salud, "La Caminata", beneficios y recomendaciones*. Rev Costarricense de Salud Pública [Internet]. 1998 [Consultado Jul 2024]; 7(12):65-72. Disponible en: <https://bit.ly/4eulEGg>
- Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud* [Internet]. Ginebra: OMS; 2010 [Consultado Jul 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3zuzqdi>
- Organización Mundial de la Salud. *Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios* [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [Consultado Jul 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4gyszQu>
- Sistema Nacional de Salud. *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS* [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014 [Consultado Jul 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3zhVqYR>