

ACTITUDES HACIA EL EJERCICIO FÍSICO DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD PERTENECIENTES A UNA IPS

ATTITUDES EM RELAÇÃO AO EXERCÍCIO DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE PERTENCENTES A UMA IPS

ATTITUDES TOWARDS EXERCISE AMONG HEALTH PROFESSIONALS BELONGING TO AN INSTITUTIONAL HEALTH SERVICE PROVIDER (IHSP)

Juan Carlos Sánchez Delgado

Magister en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Docente Universidad Santo Tomas Bucaramanga.

Fisioterapeuta Universidad Industrial de Santander.

juansanchez@mail.ustabuca.edu.co

Adriana Angarita Fonseca

Magister en Epidemiología.

Magister en Estadística.

Docente Universidad Santo Tomas Bucaramanga.

adriangarita@mail.ustabuca.edu.co

Vega Camacho José David

Estudiante de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomas.

davidkamacho7@hotmail.com

RESUMEN

Introducción: a pesar de los reconocidos efectos del ejercicio físico sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida, este puede verse sub utilizado y entre las causas reportadas en la literatura se encuentran la presencia de comorbilidades, el ser mujer, adulto mayor, tener un menor estrato socioeconómico y la falta de prescripción como el más fuerte predictor de la participación en un programa de ejercicio físico. También se reporta que la

formación en ciencias de la actividad física de los profesionales de la salud es baja, las asesorías a los pacientes son muy generales y se carece de tiempo en la consulta para dar cualquier tipo de recomendación en actividad física o prescripción del ejercicio. *Objetivo:* Describir las actitudes hacia el ejercicio físico de los profesionales de la salud pertenecientes a una Institución Prestadora de Salud (IPS) de Bucaramanga. *Métodos:* estudio descriptivo exploratorio, realizado en 33 sujetos, a los que se les aplicó un cuestionario que incluía 7 preguntas tipo Likert, dos de selección múltiple con única respuesta, y la versión corta del IPAQ. *Resultados:* El promedio de edad de la población evaluada es de 36,06 años, el 72,73% son mujeres y el 57,58% de los evaluados son médicos. El 42,4% cumple las recomendaciones de AF. La mayoría reporta tener una buena actitud hacia el ejercicio físico, no obstante el 30% de la población evaluada refiere no estar de acuerdo con la formación profesional en ejercicio físico que ha recibido. Además, el 94% de los evaluados está de acuerdo con que las facultades de salud fomenten la actividad física entre sus estudiantes. Por otra parte, los obstáculos que le dificulta al profesional de la salud recomendar actividad física a sus pacientes es "el tiempo de la consulta", seguido por "falta de claridad en los parámetros para hacerlo". En el análisis exploratorio, la actitud asociada al cumplimiento de recomendaciones de actividad física fue: esto y conforme con la formación profesional en ejercicio físico que he recibido. Aquellos que reportaron estar en desacuerdo, muy en desacuerdo, ni en acuerdo ni en desacuerdo cumplían en menor proporción estas recomendaciones ($p=0,039$). *Conclusión:* La mayoría de los evaluados tienen una actitud positiva frente al ejercicio físico y están de acuerdo con la formación académica recibida en este tema, no obstante es importante resaltar que un 30% no lo está y que la barrera más importante para no prescribir EF es el tiempo de consulta, así como la falta de claridad en los parámetros de prescripción. Finalmente, la mayoría de quienes están conformes con la formación académica en ejercicio físico, cumplen con las recomendaciones en actividad física según la OMS.

PALABRAS CLAVE: ejercicio, actitud, actividad física, prescripción.

RESUMO

Introdução: Apesar dos efeitos reconhecidos do exercício na saúde, bem-estar e qualidade de vida, ele pode ser pouco utilizado devido a barreiras como a presença de comorbidades, ser do sexo feminino, idade, baixo nível socioeconômico e falta de prescrição como o mais forte preditor de participação em um programa de exercícios. Também é relatado que a formação em ciência da atividade física dos profissionais da saúde é baixa, o aconselhamento aos pacientes é muito geral e há falta de tempo para dar quaisquer

recomendações sobre atividade física ou prescrição de exercício. *Objetivo:* Descrever as atitudes sobre o exercício físico dos profissionais da saúde pertencentes a uma IPS de Bucaramanga. *Métodos:* Estudo descritivo exploratório, realizado em 33 indivíduos, aos quais foi aplicado um questionário que incluía perguntas Likert, múltipla escolha com única resposta e a versão curta do IPAQ. Resultados: A idade média é de 36,06 anos, 72,73% são mulheres e 57,58% das pessoas testadas são médicos. A maioria tem uma boa atitude com o exercício físico. 30% da população do estudo refere não concordar com a formação profissional em exercício físico que eles receberam. Além disso, 94% concordam com que as universidades devem incentivar a atividade física entre os estudantes. Os obstáculos que tornam difícil para o profissional de saúde recomendar atividade física são "o tempo da consulta", seguido por "falta de clareza dos parâmetros para prescrever". Na análise exploratória, a atitude associada ao cumprimento das recomendações de atividade física foi: "eu concordo com formação profissional em exercício físico que recebi". Aqueles que manifestaram discordo, discordo fortemente, não concordo nem discordo, cumpriam em menor medida estas recomendações ($p = 0,039$). *Conclusão:* A maioria das pessoas testadas tem uma atitude positiva em relação ao exercício e concordam com a formação acadêmica recebida. A barreira mais importante para não prescrever é o tempo da consulta e a falta de clareza sobre os parâmetros de prescrição. Finalmente, a maioria dos que estão em conformidade com a formação acadêmica no exercício físico atendem as recomendações de atividade física de acordo com a OMS.

PALAVRAS-CHAVE: exercício, atitude, atividade física, prescrição.

ABSTRACT

Introduction: Despite the known effects of exercise on health, welfare and quality of life, exercise may be under-utilized, potentially because of the presence of comorbidities, being female, being elderly, having a lower socioeconomic status and lacking knowledge as the strongest predictors of failure to participate in an exercise program. A low level of education in the science of physical activity among health professionals has been reported; very general advice is provided to patients, and there is a lack of sufficient time during the consultation to provide any recommendations regarding physical activity or exercise. *Objective:* To describe attitudes towards exercise among health professionals belonging to an Institutional Health Service Providers (IHSP) from Bucaramanga. *Methods:* An exploratory descriptive study was conducted in 33 subjects. The subjects filled out a questionnaire that included 7 questions in a Likert-type scale, two multiple-choice single answers, and the short version of the IPAQ. Results: The average age was 36.06 years, 72,73% of the subjects were women and

57.58% were doctors. Among the subjects, 42.4% met the recommendations for AF. Most reports provide a good attitude toward physical exercise; however, 30% disagree with the vocational training in physical exercise that they received. In addition, 94% agree that health faculties should promote physical activity among their students. Moreover, the obstacles that hinder health professional from recommending physical activity to their patients are "the time of the query", followed by "lack of clarity in the parameters for prescription." In the exploratory analysis, attitudes related to achieve the recommendations of physical activity were as follows: I am satisfied with the education in physical exercise I have received. Those who reported disagree, strongly disagree, and neither agree nor disagree did not as frequently meet these recommendations ($p = 0.039$). *Conclusion:* Most of the tested subjects have a positive attitude toward exercise and agree with the academic training provided in relation to the issue. However, it is important to note that 30% disagree with the academic training received. The most important barriers to the non-prescription of exercise are the time of consultation and the lack of clarity in prescription parameters. Finally, most of the subjects who conform to the academic training required for physical exercise meet the physical activity recommendations according to the WHO.

KEY WORDS: exercise, attitude, physical activity, prescription.