

Un projecte de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol) conjuntament amb 8 CAP de l'Institut Català de la Salut (ICS) tot Catalunya, avalua l'efectivitat d'una intervenció des de l'Atenció Primària (AP) per crear adherència a realitzar activitat física de forma regular

L'ATENCIÓ PRIMÀRIA, EFECTIVA PER CREAR ADHERÈNCIA A REALITZAR EXERCICI FÍSIC

L'Àrea d'Activitat Física i Salut (AFS) de l'Àmbit d'AP de Barcelona Ciutat de l'ICS, l'IDIAP Jordi Gol, el CAP Maragall (EAP Camp de l'Arpa), el CAP Sagrera, el CAP Numància, el CAP Pg. de Sant Joan, el CAP Rio de Janeiro, el CAP Manso (EAP Poble Sec), el CAP Serrapapera, el CAP Les Planes i l'ABS Vic Nord, inicien un estudi per avaluar l'efectivitat d'un programa per crear adherència a realitzar activitat física de forma regular.

L'estudi és un assaig clínic en el qual s'ofereix a 320 individus a participar voluntàriament en un programa que consisteix en 24 sessions d'activitat física (2 sessions per setmana, d'una hora de duració cadascuna). Els subjectes que hi participen són persones majors d'edat, amb un nivell d'activitat física baix, amb una malaltia crònica diagnosticada, autònoms, i sense contraindicacions per seguir un programa d'activitat física.

En l'estudi s'avaluen diferents paràmetres pre-post intervenció: la qualitat de vida relacionada amb la salut, l'actitud vers la pràctica d'una activitat física, el canvi de percepció de la salut, el nivell d'activitat física i el nivell de suport social per la pràctica d'aquesta. Es fa un seguiment als 3, 6 i 12 mesos de la intervenció.

Durant la intervenció un llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) o un fisioterapeuta, i un professional sanitari del CAP, s'encarregaran de realitzar les sessions del programa d'activitat física. En les sessions es treballa la resistència cardiovascular, la força-resistència muscular, la flexibilitat i la mobilitat, així com l'equilibri i la funcionalitat per les activitats de la vida diària. Aquestes sessions es realitzen majoritàriament en espais exteriors (patis d'illa, parcs i altres espais naturals i en sales cedides per algunes instal·lacions o casals d'avis propers al propi CAP).

A més, un cop finalitzada la intervenció, es donarà a cada participant una prescripció individualitzada i un llistat de recursos on poder seguir practicant l'activitat física (fent una visita guiada a algunes de les instal·lacions esportives del barri) i se'ls informarà d'alternatives existents per afavorir la continuïtat de la pràctica.

Resultats preliminars

Els **resultats preliminars** que s'han obtingut a partir d'un estudi pilot amb 30 individus (15 al grup intervenció i 15 al grup control) permeten **concloure que una intervenció des de l'atenció primària és efectiva per crear adherència a realitzar activitat física de forma regular a curt i mig termini.**

Els subjectes del grup intervenció varen mostrar un major nivell d'activitat física respecte al grup control durant el seguiment a 3 i 6 mesos. Cap dels subjectes del grup control va canviar la seva actitud vers la pràctica de l'activitat física, mantenint-se tots ells en l'estat de contemplació (una etapa en la que la persona és conscient del problema, on hi ha una vaga intenció de canviar de conducta, però no es fa l'acció del canvi). En canvi, el 95% dels subjectes del grup intervenció varen passar a l'estat d'acció /manteniment (etapa on no només s'ha canviat la conducta, sinó que aquesta es manté estable: és a dir, es fa exercici i és manté en el temps aquesta conducta).