

*Jornada d'Experiències i Necessitats en Participació Ciutadana en Salut.
Organitza Centre d'Anàlisi i Programes sanitaris (CAPS) 22 maig 2009.*

1.NOM DE L'ACTIVITAT O PROGRAMA: Programa Comunitari de Promoció d'Activitat Física en els Centres d'Atenció Primària: PPAF.

2.GRUP DE POBLACIÓ A QUI VA DIRIGIT:

El PPAF va dirigit als pacients que compleixen els següents criteris d'inclusió: (1) adults d'ambdós sexes, (2) amb un nivell baix d'activitat física segons l'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), (3) capaços d'aixecar-se i caminar de forma autònoma, i (4) sense contraindicació per seguir un programa d'activitat física.

3.ÉS INICIATIVA DE: Àrea d'Activitat Física i Salut. Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat. Institut Català de la Salut.

4.RESUM

L'Atenció Primària (AP) és el nivell d'atenció sanitària més accessible a la població. Una de les funcions principals de l'AP de salut és la prevenció de malalties i promoció d'hàbits saludables. Cal aprofitar l'accessibilitat i infraestructura que ens ofereix ja que per molts pacients el CAP és un espai familiar, proper al domicili i que els dona confiança. Després d'una intervenció guiada en el centre de salut, és més senzill oferir a tots els participants continuar la pràctica regular d'una activitat física de manera lliure o reglada.

OBJECTIUS

Objectiu principal

Avaluar l'efectivitat d'una intervenció des d'Atenció Primària basada en sessions d'activitat física, que contempla estratègies comunitàries coordinades amb alguns recursos municipals i la incorporació de diferents disciplines professionals, per augmentar els nivells d'activitat física en la població amb nivells baixos d'activitat física, actuant des de la prevenció.

Objectius específics

1. Avaluar la creació de l'hàbit de realitzar una activitat física regular, després de 3 mesos de la finalització del programa.
2. Disminuir la pressió assistencial al CAP de referència dels participants al PPAF, comparant el nombre total de visites durant els 6 mesos anteriors i posteriors al programa.
3. Descriure l'evolució de la qualitat de vida relacionada amb la salut dels pacients que participen de la intervenció d'activitat física.

ACCIONS, TEMPS, NÚM. PARTICIPANTS

El PPAF s'inicià com a experiència pilot innovadora el 2006. Des de llavors, el protocol s'ha anat avaluant fins arribar a l'actual. Han dut a terme el programa

un total de 8 CAP de l'Àmbit d'AP Barcelona Ciutat. Amb aquest darrer protocol actualitzat s'han avaluat 279 subjectes d'ambdós sexes ($65,59 \pm 12,67$ anys i, $29,31 \pm 7,32$ kg/m²) de 20 CAP.

El programa consisteix en 24 sessions d'activitat física (2 dies/ setmana, 1 hora de durada cada sessió), dinamitzades per especialistes en activitat física i amb la col·laboració de professionals sanitaris. Les sessions es duen a terme en una sala del CAP o en la major part dels casos, fent ús d'espais exteriors públics com places, jardins, patis d'illa, la platja, etc.

És un programa que compta amb el suport de professionals sanitaris de referència de cada CAP on es du a terme. Aquests, reben prèviament una formació sobre dinamització de grups d'activitat física i durant la primera edició del programa compten amb el recolzament de dues especialistes en activitat física durant el desenvolupament de les sessions. A partir de les següents edicions, reben també recolzament en l'avaluació del programa, així com la possibilitat d'assessorament en cas de necessitat.

MATERIALS, MÈTODES

Professionals sanitaris dels centres participants centralitzen la captació de pacients, oferint la possibilitat de participar a un programa d'activitat física realitzat al propi CAP als pacients que compleixen els criteris d'inclusió (veure apartat 2). A la primera i última sessió es passen els qüestionaris: (a) SF-12, (b) vinyetes COOP/WONCA (*Cooperative World Organization of National Colleges, Academies, and Academic Associations of Family Physicians*), (c) IPAQ; i un test de condició física: (d) *6 minutes walking test*. Passats tres mesos de la finalització del programa es cita a tots els participants per avaluar el nivell d'activitat física i conèixer el tipus d'activitat que estan realitzant i si ho fan amb algun membre del grup. Passats sis mesos s'enregistra el nombre total de visites al CAP, que es compara amb el nombre total durant els sis anteriors.

5.AUTORIA:

Maria Giné Garriga

Carme Martin Borràs

X professionals de referència dels CAP de l'ICS de Barcelona.

Dades de la persona de contacte:

Nom i cognoms: M^a Carmen Martin Borràs

e.mail: cmartinb.bcn.ics@gencat.cat