Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

ANEXO: ENCUESTA DE OPINIÓN SOBRE EL EJERCICIO

A. ASPECTOS GENERALES DEL EJERCICIO

1. Práctica clínica habitual en relación con el ejercicio

Por favor, conteste a las siguientes preguntas teniendo en cuenta su **práctica clínica habitual** en la consulta incluyendo a la totalidad de enfermos atendidos

A.1.1. En relación con las recomendaciones sobre la actividad física, estime el porcentaje de sus pacientes….:

- … que necesitan, o en los que puede ser útil, realizar ejercicio ☐
- ….a los que recomienda la práctica de ejercicio ☐
- …. en los que valora su forma física a la hora de recomendar ejercicio ☐
- …. a los que contraindica la práctica de ejercicio ☐

A.1.2. Valore la veracidad de las siguientes afirmaciones (si/no):

	Sí	No
Como reumatólogo, puedo recomendar un programa de ejercicio a mis pacientes	◯	◯
Como reumatólogo, poseo cualificación para recomendar ejercicios concretos	◯	◯
En la consulta dedico una parte específica a aspectos relacionados con el ejercicio	◯	◯

A.1.3. En cuanto a su contacto con especialistas en ejercicio, estime por favor, de los pacientes que considera que necesitan algún tipo de ejercicio (debe sumar 100%):

- Porcentaje que deriva a rehabilitación para prescripción de ejercicio ☐
- Porcentaje que deriva a fisioterapia para prescripción de ejercicio ☐
- Porcentaje que deriva a especialistas en actividad física y deporte ☐
- Porcentaje que deriva a gimnasios convencionales ☐
- Porcentaje que no deriva específicamente a ningún otro profesional ☐

A.1.4. Valore, de 0 a 10, su grado de accesibilidad a este tipo de especialistas:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rehabilitación	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Fisioterapia	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Especialistas actividad	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

física/deporte

A.1.5. ¿Dispone en su consulta de material educativo sobre la actividad física para sus pacientes?

	Sí	No
• Folletos	◯	◯
• Páginas Web	◯	◯
• Vídeos	◯	◯

A.1.6. Valore, de 0 a 10, los siguientes formatos para recomendar la práctica de ejercicio físico a sus pacientes (0 = ninguna utilidad, 10 = máxima utilidad)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Folletos educativos	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Páginas web	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Vídeos	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Demostración por Rehabilitación	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Demostración por Ud mismo	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

2. Conocimientos sobre el ejercicio

Conteste a las siguientes preguntas genéricas sobre el ejercicio, independientemente de su actitud en la práctica clínica habitual

A.2.1. Valore la veracidad de las siguientes afirmaciones (si/no):

	Sí	No
• Los términos “actividad física”, “ejercicio físico” y “deporte” son sinónimos	◯	◯
• El término “dosis” sólo es aplicable a fármacos y no al ejercicio físico	◯	◯

A.2.2. Valore la importancia de los siguientes factores a la hora de recomendar la práctica de ejercicio a los pacientes reumáticos de 0 (nada importante) a 10 (muy importante):

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Edad	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Sexo	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Tipo de patología[1]	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Estadio de la patología	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Forma física del paciente	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Distribución corporal	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Articulaciones afectadas	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Índice de masa corporal	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Experiencia previa del paciente[2]	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Preferencias paciente[3]	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Accesibilidad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

[1]Inflamatoria o mecánica; [2]Experiencia previa con el ejercicio; [3]Preferencias del paciente sobre tipo de ejercicio

A.2.3. Valore, de 0 a 10, la importancia terapéutica de los siguientes ejercicios en las distintas patologías

	Aeróbico	Estiramiento	Fortalecimiento	Activo-asistido
Artrosis de rodilla	☐	☐	☐	☐
Fibromialgia	☐	☐	☐	☐
Artritis reumatoide	☐	☐	☐	☐
Espondiloartritis	☐	☐	☐	☐
Osteoporosis	☐	☐	☐	☐
Patología de partes blandas	☐	☐	☐	☐

A.2.4. ¿En qué tipo de patología reumática se obtienen mayores beneficios con el ejercicio?

Inflamatoria periférica	○
Inflamatoria axial	○
Artrosis de cadera	○
Artrosis de rodilla	○
Osteoporosis	○
Reumatismos de partes blandas	○

A.2.5. ¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de estiramiento?

Estirar el músculo y aumentar su longitud	○
Modificar la movilidad articular	○
Aumentar la potencia muscular	○

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Mejorar la resistencia ◯

A.2.6. ¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de fortalecimiento?

Mejorar la fuerza ◯
Mejorar la resistencia ◯
Aumentar la potencia muscular ◯
Todos los anteriores ◯

A.2.7. Puntúe, de 0 a 10, el efecto beneficioso del ejercicio sobre los siguientes aspectos de la ARTROSIS DE RODILLA

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dolor	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Limitación funcional	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Implicación en el autocuidado	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Calidad de vida	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

A.2.8. Puntúe, de 0 a 10, el efecto beneficioso del ejercicio sobre los siguientes aspectos de FIBROMIALGIA

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dolor	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Fatiga	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Sueño	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Implicación en el autocuidado	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Calidad de vida	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

A.2.9. Puntúe, de 0 a 10, el efecto beneficioso del ejercicio sobre los siguientes aspectos de la ARTRITIS REUMATOIDE

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dolor	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Limitación funcional	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Fuerza	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Forma física	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Calidad de vida	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

A.2.10. El ejercicio para pacientes con enfermedades reumáticas debe ser:

	Sí	No
Básico y estandarizado para todos los pacientes	○	○
Específico para distintos grupos de pacientes	○	○
Prescrito únicamente por especialistas	○	○

A.2.11. Puntúe su grado de acuerdo de 0 (nada de acuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo) sobre cuál debe ser la actitud, en relación con el ejercicio, ante un brote inflamatorio de una enfermedad reumática

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reposo absoluto	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mantener ejercicio al mismo ritmo	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Disminuir la frecuencia	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Disminuir la intensidad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cambiar la modalidad de ejercicio	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

A.2.12. Valore la importancia de los siguientes factores para mejorar la adherencia al ejercicio de 0 (nada importante) a 10 (muy importante)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Supervisión por especialistas	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Información objetivos y beneficios	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tipo de instrucción	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tipo de ejercicio	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Frecuencia y duración del ejercicio	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Características del paciente	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Profesional que lo prescribe	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Accesibilidad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Formato (vídeo, folletos, webs)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

B. Ejercicio en espondiloartritis

Las siguientes preguntas pretenden recoger su opinión sobre la práctica de ejercicio físico en las espondiloartritis

	Sí	No
B.1. El ejercicio puede ser un factor desencadenante de brotes	◯	◯

B.2. ¿En qué fase de la enfermedad debe utilizarse el ejercicio?

Inicial	◯
Intermedia/Avanzada	◯
Tardía	◯
Todas los anteriores	◯

	Sí	No
B.3. La práctica de ejercicio puede retrasar el inicio de tratamiento farmacológico	◯	◯

B.4. Puntúe de 0 a 10 los efectos beneficiosos del ejercicio sobre cada una de las siguientes características:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movilidad vertebral	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Movilidad articular	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Expansión torácica	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Postura	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Fuerza muscular	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Forma física (capacidad aeróbica)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Fatiga y tolerancia al esfuerzo	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Función respiratoria	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Rigidez y limitación funcional	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Dolor	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Depresión y autoestima	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Inflamación	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Lesión radiológica o estructural	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Autocuidado	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Calidad de vida	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ansiedad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Actividad de la enfermedad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sueño	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

B.5. Puntúe, de 0 a 10, los efectos beneficiosos del ejercicio sobre las siguientes características de las espondiloartritis

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Flexibilidad vertebral y articular	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Expansión torácica	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Postura	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Fuerza muscular	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Forma física (capacidad aeróbica)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Fatiga y tolerancia al ejercicio	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Función respiratoria	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Rigidez y limitación funcional	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dolor	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Depresión y autoestima	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Inflamación	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Lesión radiológica o estructural	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Autocuidado	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Calidad de vida	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

B.6. Valore la indicación de los siguientes tratamientos según la FASE de la enfermedad desde 0 (contraindicado) a 10 (indicación fundamental)

Tipo de ejercicio	Fase inicial	Fase intermedia	Fase avanzada
Aeróbico	☐	☐	☐
Estiramiento	☐	☐	☐
Fortalecimiento	☐	☐	☐
Reeducación postural global	☐	☐	☐
Medios físicos (TENS, termoterapia, etc)	☐	☐	☐
Manipulación vertebral	☐	☐	☐
Balneoterapia	☐	☐	☐
Terapia ocupacional	☐	☐	☐
Ejercicios respiratorios	☐	☐	☐
Propioceptivos	☐	☐	☐
Posturales	☐	☐	☐

C. Características del encuestado

Responda, por favor, las siguientes preguntas sobre sus características personales y profesionales.

C.1. ¿Qué edad tiene? ☐

C.2. Sexo

Hombre ○

Mujer ○

C.3. Valore de 0 (ninguna) a 10 (muy estrecha) su relación con los especialistas en ejercicio (rehabilitadores y fisioterapeutas) de su hospital

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

C.4. Número de años de ejercicio profesional (incluyendo periodo de residencia) ☐

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 21/09/2019. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

C.5. Situación profesional

Residente ◯
Adjunto ◯
Jefe de sección ◯
Jefe de servicio ◯

C.6. Indique el número promedio de pacientes nuevos y revisiones que ve a la semana

Pacientes nuevos ☐
Revisiones ☐

C.7. ¿Cómo definiría su experiencia personal con el ejercicio?

Buena ◯
Regular ◯
Mala ◯
Ninguna ◯

C.8. ¿Qué tipo de ejercicio realiza habitualmente?

Aeróbico ◯
Fortalecimiento ◯
Combinado ◯
No realizo ejercicio de forma habitual ◯

C.9. ¿Cuánto tiempo dedica por semana, por término medio, a la práctica de ejercicio físico?

Nada ◯
Menos de 1 hora ◯
Entre 1 y 3 horas ◯
Entre 3 y 6 horas ◯
Más de 6 horas ◯