

## 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         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Como reumatólogo, poseo cualificación para recomendar ejercicios concretos          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • En la consulta dedico una parte específica a aspectos relacionados con el ejercicio | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**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:

## física/deporte

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

- Folletos
  - Páginas Web
  - Vídeos

Sí      No



Three pairs of empty circles, one for 'Sí' and one for 'No', arranged in a 3x2 grid.

**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)**

## 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):

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

Sí      No

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**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):**

Estadio de la patología	<input type="radio"/>									
Forma física del paciente	<input type="radio"/>									
Distribución corporal	<input type="radio"/>									
Articulaciones afectadas	<input type="radio"/>									
Índice de masa corporal	<input type="radio"/>									
Experiencia previa del paciente <sup>2</sup>	<input type="radio"/>									
Preferencias paciente <sup>3</sup>	<input type="radio"/>									
Accesibilidad	<input type="radio"/>									

<sup>1</sup>Inflamatoria o mecánica; <sup>2</sup>Experiencia previa con el ejercicio; <sup>3</sup>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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibromialgia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artritis reumatoide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espondiloartritis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patología de partes blandas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Inflamatoria periférica	<input type="radio"/>
Inflamatoria axial	<input type="radio"/>
Artrosis de cadera	<input type="radio"/>
Artrosis de rodilla	<input type="radio"/>
Osteoporosis	<input type="radio"/>
Reumatismos de partes blandas	<input type="radio"/>

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

Estirar el músculo y aumentar su longitud	<input type="radio"/>
Modificar la movilidad articular	<input type="radio"/>
Aumentar la potencia muscular	<input type="radio"/>

## Mejorar la resistencia

1

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

## Mejorar la fuerza

1

## Mejorar la resistencia

1

### Aumentar la potencia muscular

1

Todos los anteriores

1

**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

**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

#### **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





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

**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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estiramiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fortalecimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reeducación postural global	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medios físicos (TENS, termoterapia, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manipulación vertebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balneoterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terapia ocupacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ejercicios respiratorios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Propioceptivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posturales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**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)**

**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