

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

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



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 ²	<input type="radio"/>									
Preferencias paciente ³	<input type="radio"/>									
Accesibilidad	<input type="radio"/>									

¹Inflamatoria o mecánica; ²Experiencia previa con el ejercicio; ³Preferencias 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

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

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

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

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 las 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:

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