

**Tabla 1.** Aspectos generales sobre el ejercicio: práctica clínica habitual. Variables continuas.

	N	Media (DE)	Mediana (RIQ)
<b>Recomendaciones de los reumatólogos sobre el ejercicio</b>			
• Pacientes que necesitan, o en los que puede ser útil, realizar ejercicio (%)	44	86,1 (19,3)	92 (80-100)
• .... a los que recomienda la práctica de ejercicio (%)	43	82,2 (17,7)	80 (75-100)
• ....en los que valora su forma física a la hora de recomendar ejercicio (%)	43	69,5 (30,7)	80 (40-100)
• ...a los que contraindica la práctica de ejercicio (%)	43	5,6 (6,5)	5 (1-10)
<b>Derivación a especialistas para prescripción de ejercicio</b>			
• Porcentaje de pacientes derivados a rehabilitación	44	23,4 (21,6)	20 (10-30)
• ..... derivados a fisioterapia	43	17,1 (17,3)	15 (0-25)
• ..... derivados a especialistas en actividad física y deporte	43	8,5 (14,0)	0 (0-10)
• ..... derivados a gimnasios convencionales	41	32,6 (23,7)	30 (10-40)
• ..... no derivados específicamente a ningún profesional	42	30,3 (26,3)	30 (10-50)
<b>Grado de accesibilidad a distintos especialistas (0-10)</b>			
• Rehabilitación	44	7,5 (1,9)	7,5 (6-9)
• Fisioterapia	44	4,1 (3,1)	4 (1-6)
• Especialistas en actividad física y deporte	44	1,5 (2,1)	1 (0-2)
<b>Utilidad de diferentes formatos para la recomendación de la práctica de ejercicio (0=ninguna utilidad, 10=máxima utilidad)</b>			
• Folletos educativos	44	6,9 (1,9)	7 (6-8)
• Páginas web	44	6,3 (2,0)	6 (5-8)
• Vídeos	44	6,6 (2,2)	7 (5-8)
• Demostración por el servicio de rehabilitación del hospital	44	7,1 (2,7)	8 (6-9)
• Demostración por Ud mismo	44	6,0 (2,6)	6 (5-8)

**Tabla 2.** Aspectos generales sobre el ejercicio: práctica clínica habitual. Variables categóricas.

	N (%)
<b>Capacitación para la recomendación de la práctica de ejercicio</b>	
Como reumatólogo puedo recomendar un programa de ejercicio a mis pacientes	
• No	3 (6,8%)
• Sí	41 (93,2%)
Como reumatólogo poseo cualificación para recomendar ejercicios concretos	
• No	14 (31,2%)
• Sí	30 (68,2%)
Dedico una parte específica de la consulta a aspectos relacionados con el ejercicio	
• No	16 (37,2%)
• Sí	26 (62,8%)
<b>Disponibilidad en la consulta de material educativo sobre la actividad física</b>	
Folletos informativos	
• No	4 (9,1%)
• Sí	40 (90,9%)
Videos	
• No	33 (76,7%)
• Sí	10 (23,3%)
Páginas web	
• No	21 (47,7%)
• Sí	23 (52,3%)

**Tabla 3.** Conocimientos genéricos sobre el ejercicio: Variables continuas (I).

	N	Media (DE)	Mediana (RIQ)
<b>Importancia recomendación de ejercicio en enf reumáticos.....(0-10)</b>			
• Edad	42	7,7 (1,9)	8 (7-9)
• Sexo	42	3,1 (3,0)	2 (1-6)
• Tipo patología (inflamatoria/mecánica)	41	7,8 (1,8)	8 (7-9)
• Fase evolutiva o estadio de la patología	42	8,7 (1,4)	9 (8-10)
• Forma física del paciente	42	7,8 (1,3)	8 (7-9)
• Distribución corporal	40	6,1 (1,7)	6 (5-7)
• Articulaciones afectadas	42	8,5 (1,2)	9 (8-10)
• Índice de masa corporal	42	6,7 (1,7)	7 (5-8)
• Experiencia previa del paciente con el ejercicio	42	7,5 (1,8)	8 (7-9)
• Preferencias del paciente sobre el tipo de ejercicio	42	8,3 (1,2)	8 (8-9)
• Accesibilidad	42	8,3 (1,5)	9 (7-9)
<b>Artrosis: importancia terapéutica del ejercicio....(0-10)</b>			
• Aeróbico	42	3,8 (2,7)	4 (2-6)
• Estiramiento	42	5,6 (2,5)	6 (4-7)
• Fortalecimiento	42	8,7 (1,0)	9 (8-10)
• Activo-asistido	42	6,1 (2,0)	6 (5-8)
<b>Fibromialgia: importancia terapéutica del ejercicio....(0-10)</b>			
• Aeróbico	42	7,3 (2,6)	8 (6-9)
• Estiramiento	42	7,4 (2,4)	8 (6-9)
• Fortalecimiento	42	5,9 (2,4)	6 (5-8)
• Activo-asistido	42	4,6 (3,1)	5 (2-7)
<b>Artritis reumatoide: importancia terapéutica del ejercicio....(0-10)</b>			
• Aeróbico	42	5,6 (2,1)	5 (5-8)
• Estiramiento	42	5,8 (1,9)	6 (5-7)
• Fortalecimiento	42	6,8 (1,6)	7 (6-8)
• Activo-asistido	42	7,0 (1,8)	7 (6-8)
<b>Espondiloartritis: importancia terapéutica del ejercicio....(0-10)</b>			
• Aeróbico	42	6,8 (2,2)	7 (6-8)
• Estiramiento	42	8,7 (1,0)	9 (8-9)
• Fortalecimiento	42	6,9 (1,5)	7 (6-8)
• Activo-asistido	42	6,0 (2,3)	6 (5-8)
<b>Osteoporosis: importancia terapéutica del ejercicio....(0-10)</b>			
• Aeróbico	42	7,3 (2,3)	8 (5-9)
• Estiramiento	42	4,7 (2,4)	4 (3-6)
• Fortalecimiento	42	6,3 (1,9)	7 (5-8)
• Activo-asistido	42	4,7 (2,6)	4 (3-7)
<b>Parte blanda: importancia terapéutica del ejercicio....(0-10)</b>			
• Aeróbico	42	5,0 (2,4)	5 (4-6)
• Estiramiento	42	7,4 (1,8)	8 (6-9)
• Fortalecimiento	42	7,8 (1,7)	8 (7-9)
• Activo-asistido	42	6,9 (2,1)	7 (5-9)
<b>Artrosis de rodilla: efecto beneficioso (0-10) sobre:</b>			
• Dolor	41	6,2 (1,6)	6 (5-8)
• Limitación funcional	41	7,8 (1,2)	8 (7-9)
• Implicación en el autocuidado	41	8,1 (1,5)	8 (7-9)
• Calidad de vida	41	8,0 (1,5)	8 (7-9)
<b>Fibromialgia: efecto beneficioso (0-10) sobre:</b>			
• Dolor	42	6,2 (2,5)	6 (5-8)

• Fatiga	42	6,0 (2,6)	6 (5-8)
• Sueño	42	6,8 (2,3)	7 (5-8)
• Implicación en el autocuidado	42	7,8 (2,1)	8 (7-9)
• Calidad de vida	42	6,9 (2,5)	7 (5-9)
<b>Artritis reumatoide: efecto beneficioso (0-10) sobre:</b>			
• Dolor	42	5,1 (1,8)	5 (4-6)
• Limitación funcional	42	7,1 (1,7)	7 (6-8)
• Fuerza	42	7,0 (1,8)	7 (6-8)
• Forma física	42	7,7 (1,2)	7 (7-9)
• Calidad de vida	42	7,5 (1,6)	7 (6-9)

**Tabla 4.** Conocimientos genéricos sobre el ejercicio: Variables continuas (II).

	N	Media (DE)	Mediana (RIQ)
<b>Actitud, respecto al ejercicio, en brote inflamatorio de una enfermedad reumática (0=nada de acuerdo; 10=totalmente acuerdo)</b>			
• Guardar reposo absoluto	42	3,0 (3,1)	2 (0-6)
• Mantener el ejercicio al mismo ritmo	41	0,8 (0,9)	1 (0-2)
• Disminuir la frecuencia	42	6,8 (2,7)	7 (6-9)
• Disminuir la intensidad	42	8,1 (2,1)	9 (8-9)
• Cambiar la modalidad de ejercicio	41	6,8 (2,6)	7 (5-9)
<b>Importancia de los siguientes factores para mejorar la adherencia al ejercicio (0=nada importante; 10=muy importante)</b>			
• Supervisión por especialistas en ejercicio	42	7,8 (1,6)	8 (7-9)
• Información sobre los objetivos y beneficios	42	8,5 (1,3)	9 (8-7)
• Tipo de instrucción	42	7,9 (1,4)	8 (7-9)
• Tipo de ejercicio	42	7,8 (1,5)	8 (7-9)
• Frecuencia y duración del ejercicio	42	7,7 (1,2)	8 (7-9)
• Características del paciente	42	8,3 (1,6)	9 (8-9)
• Profesional que lo prescribe	42	7,0 (2,0)	7 (6-9)
• Accesibilidad	42	8,7 (1,3)	9 (8-9)
• Formato (videos, folletos, web, presencial....)	42	7,4 (1,7)	8 (6-9)

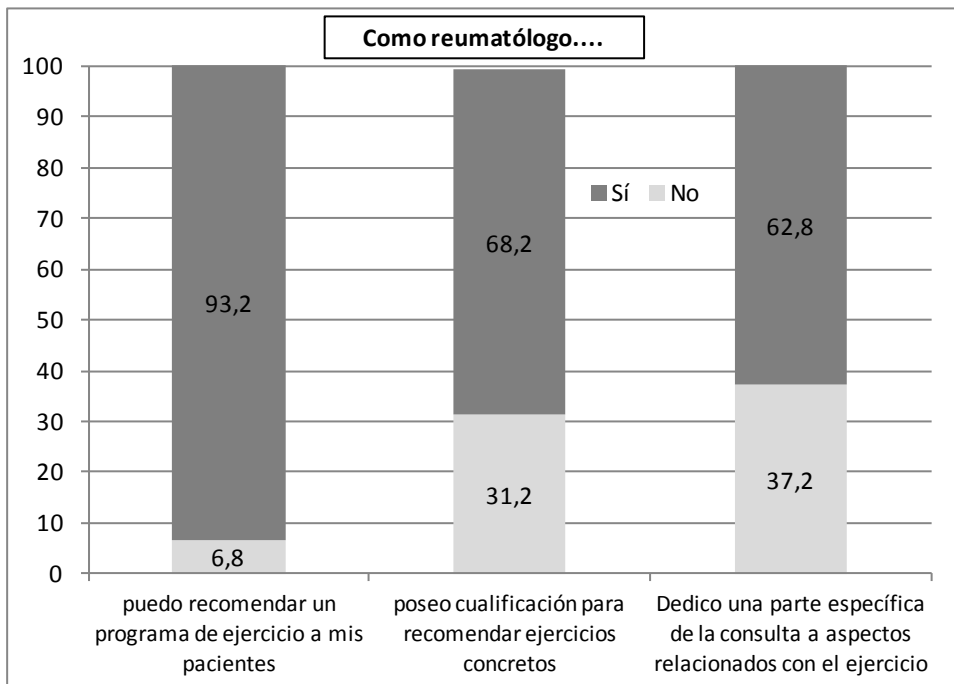
**Tabla 5.** Conocimientos genéricos sobre el ejercicio: Variables categóricas.

	<b>N (%)</b>
<b>Los términos “actividad física, ejercicio físico y deporte” son sinónimos</b>	41
• No	39 (95,1%)
• Sí	2 (4,9%)
<b>El término dosis sólo es aplicable a fármacos y no al ejercicio</b>	40
• No	25 (62,5%)
• Sí	15 (37,5%)
<b>¿En qué tipo de patología reumática se obtienen mayores beneficios del ejercicio?</b>	42
• Inflamatoria periférica	-
• Inflamatoria axial	29 (69,0%)
• Artrosis de cadera	1 (2,4%)
• Artrosis de rodilla	6 (14,3%)
• Osteoporosis	-
• Reumatismos de partes blandas	6 (14,3%)
<b>¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de estiramiento?</b>	40
• Estirar el músculo y aumentar su longitud	15 (37,5%)
• Mejorar la movilidad articular	17 (42,5%)
• Aumentar la potencia muscular	1 (2,5%)
• Mejorar la resistencia	7 (17,5%)
<b>¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de fortalecimiento?</b>	42
• Mejorar la fuerza	-
• Mejorar la resistencia	1 (2,4%)
• Aumentar la potencia muscular	6 (14,3%)
• Todos los anteriores	35 (83,3%)
<b>En las enfermedades reumáticas el ejercicio debe ser básico y estandarizado para todos los pacientes</b>	41
• No	38 (92,7%)
• Sí	3 (7,3%)
<b>En las enfermedades reumáticas el ejercicio debe ser específico para distintos grupos de pacientes</b>	41
• No	
• Sí	41 (100%)
<b>En las enfermedades reumáticas el ejercicio debe ser prescrito únicamente por especialistas</b>	40
• No	20 (50%)
• Sí	20 (50%)

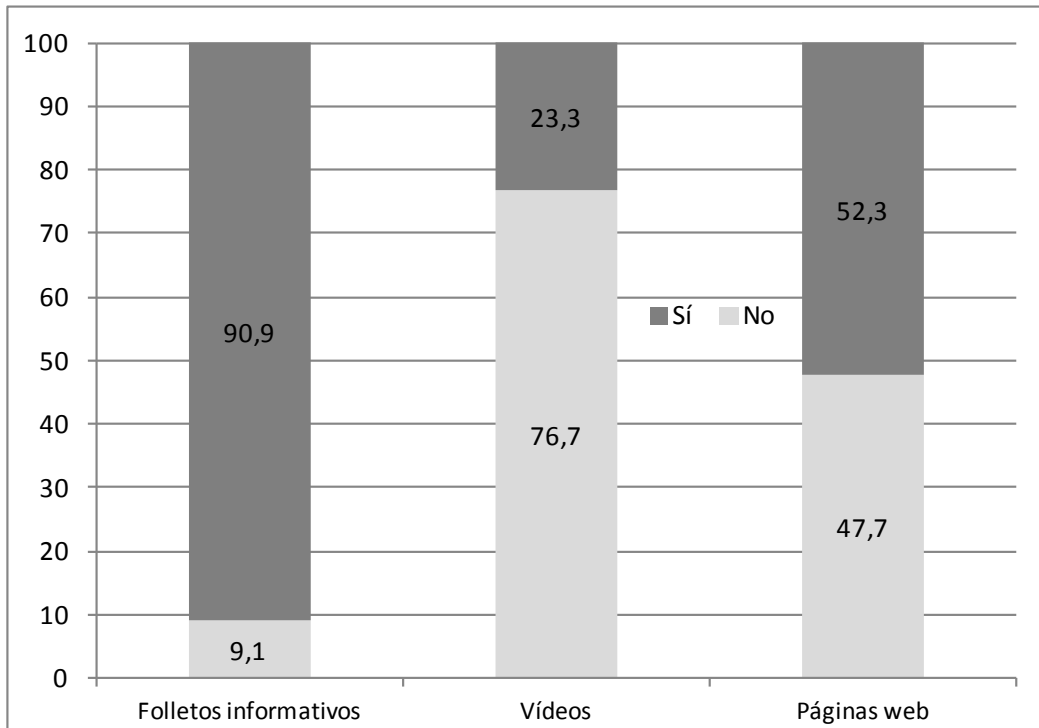
**Tabla 6.** Ejercicio en espondiloartritis: variables categóricas.

	<b>N (%)</b>
<b>El ejercicio puede ser un factor desencadenante de brotes</b>	41
• No	27 (65,8%)
• Sí	14 (34,1%)
<b>¿En qué fase de la enfermedad debe utilizarse el ejercicio?</b>	41
• Inicial	-
• Intermedia/Avanzada	-
• Tardía	-
• Todas las anteriores	41 (100%)
<b>¿La práctica de ejercicio puede retrasar el inicio de un tratamiento?</b>	41
• No	20 (48,8%)
• Sí	21 (51,2%)

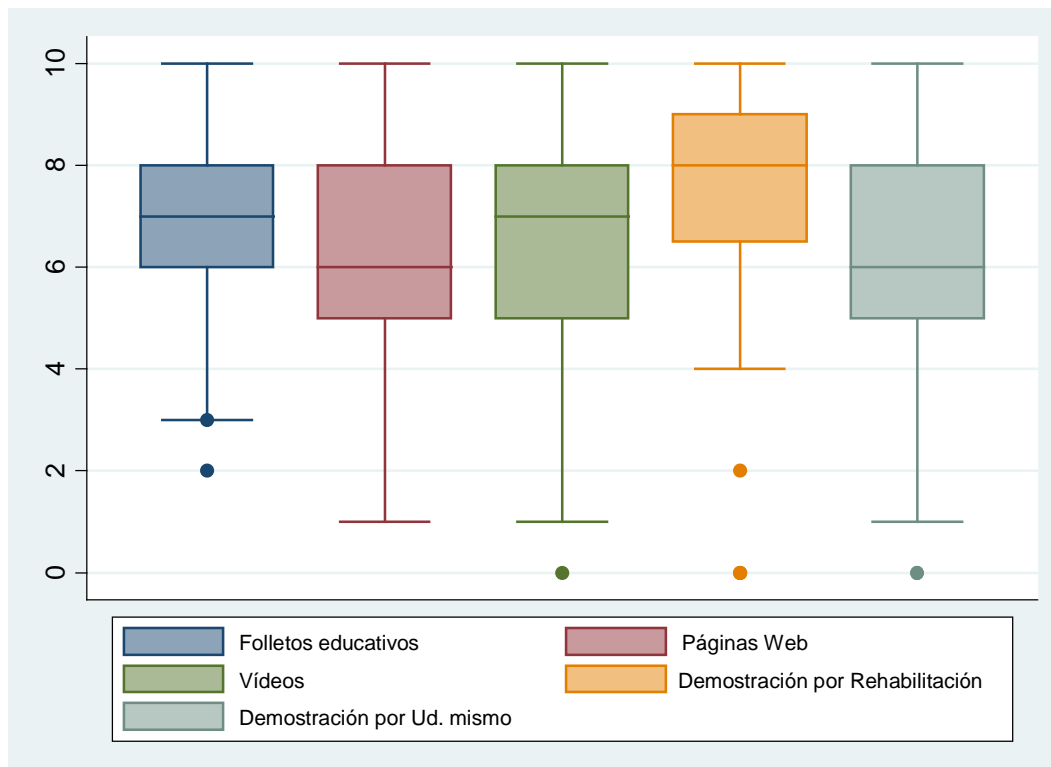
**Figura 1.** Capacitación de los reumatólogos para la recomendación de ejercicio.



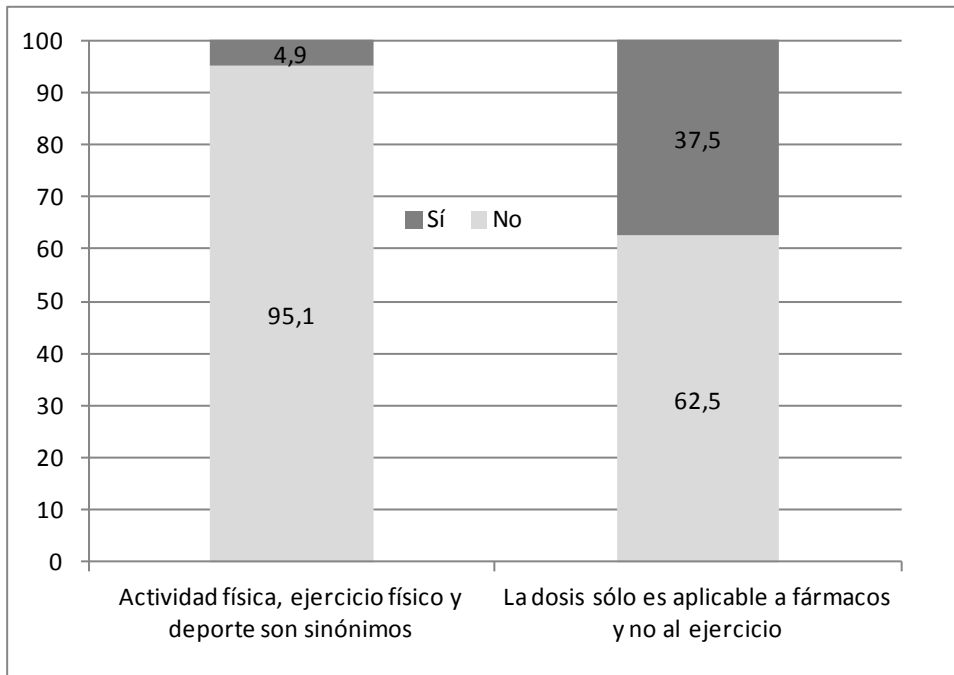
**Figura 2.** Disponibilidad en la consulta de material educativo sobre la actividad física.



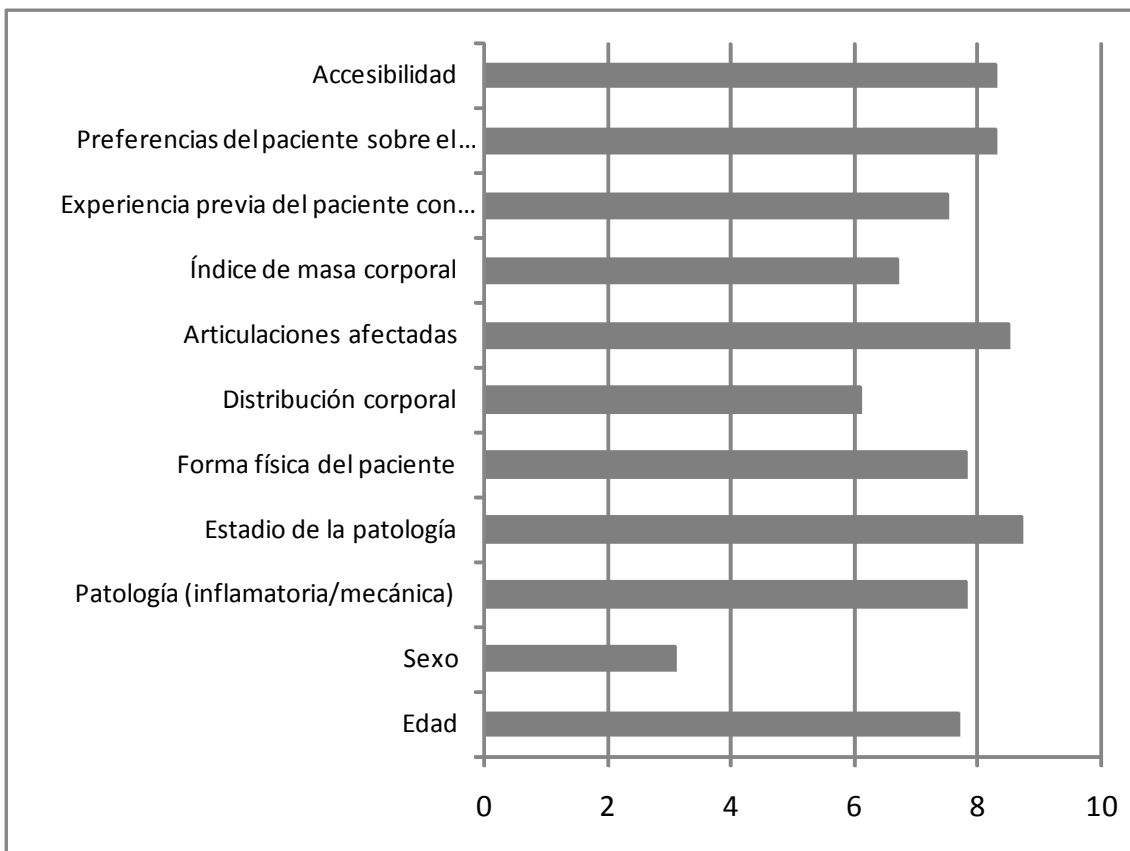
**Figura 3.** Utilidad de diferentes formatos para recomendar la práctica de ejercicio.



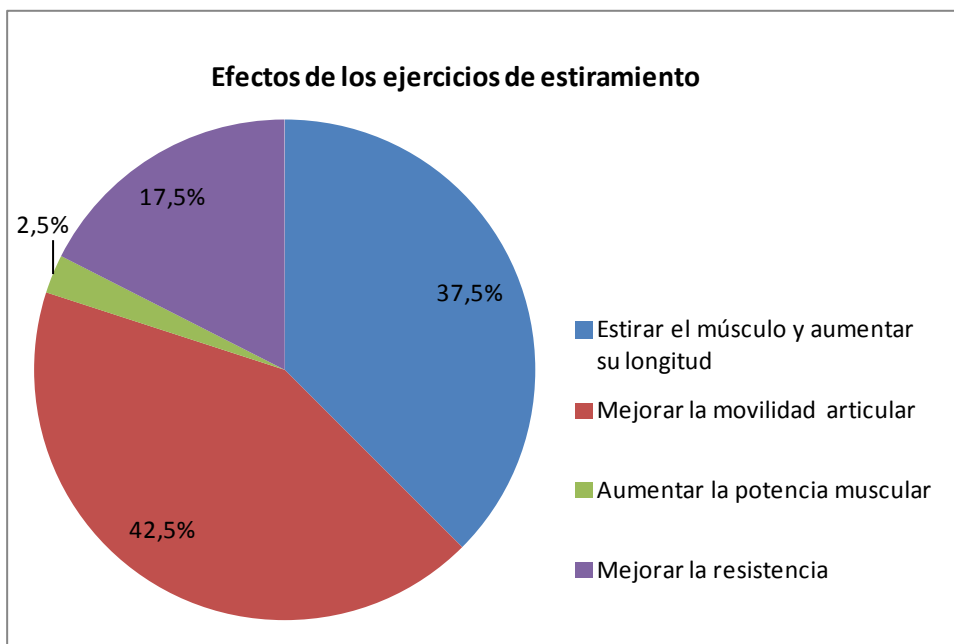
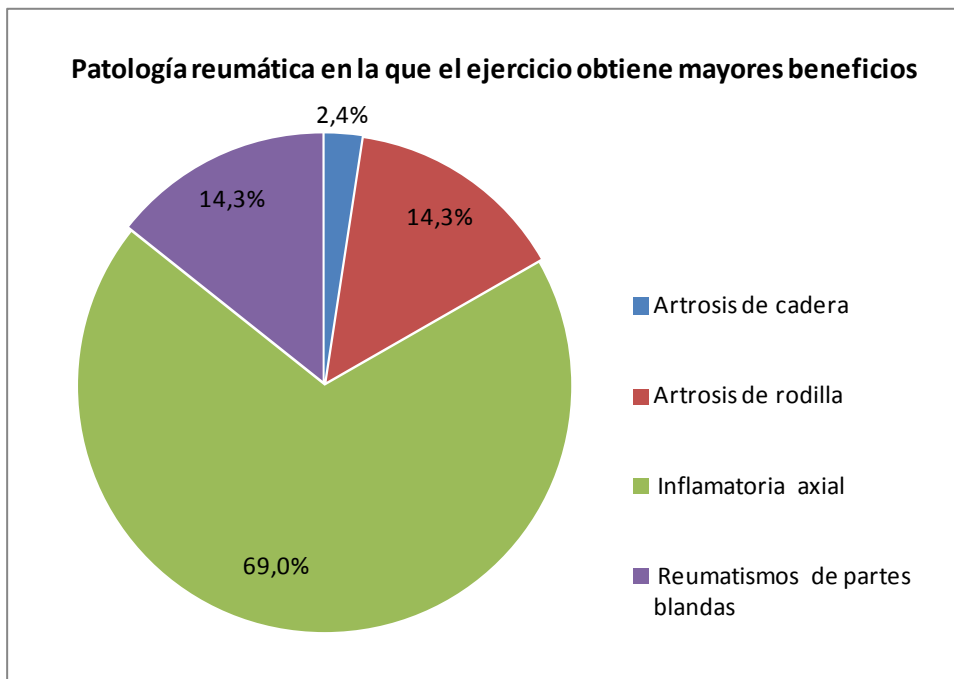
**Figura 4.** Conocimiento genérico sobre el ejercicio.



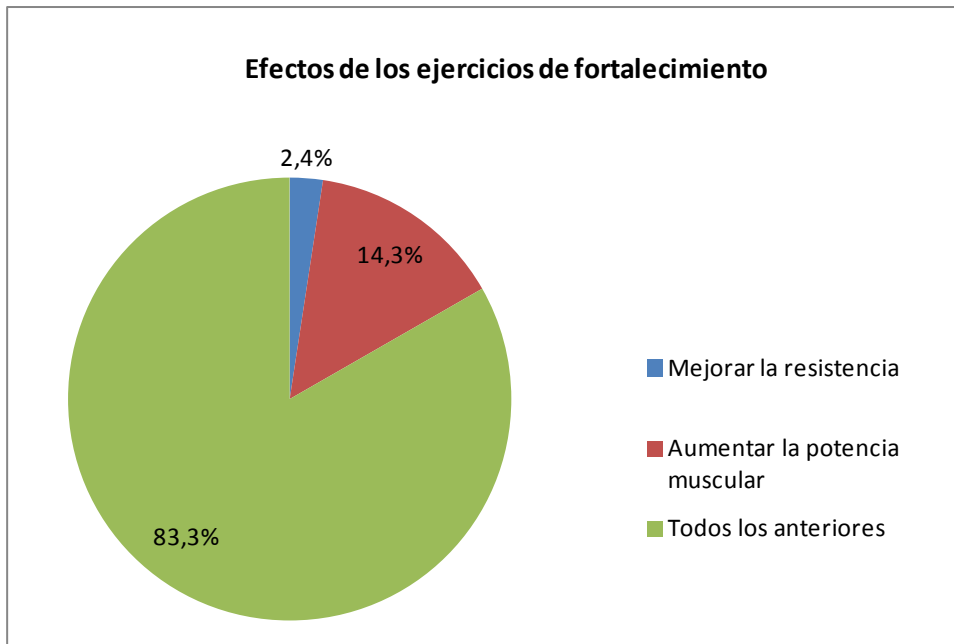
**Figura 5.** Importancia de distintos factores para la recomendación de la práctica de ejercicio a pacientes reumáticos (0=nada importante; 10=muy importante).



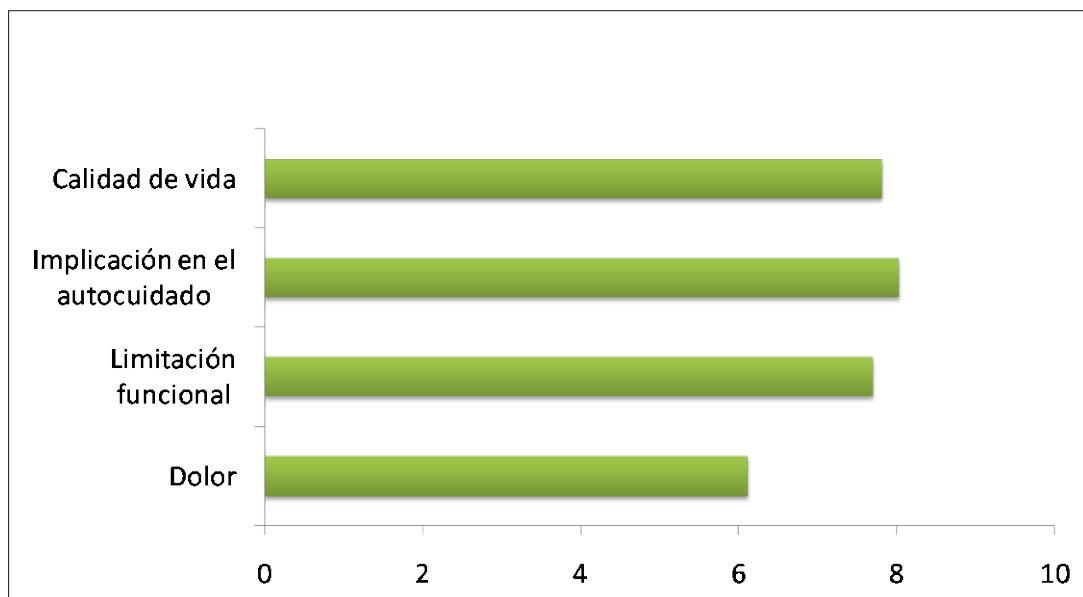
**Figura 6.** ¿En qué tipo de patología reumática se obtienen mayores beneficios del ejercicio?.



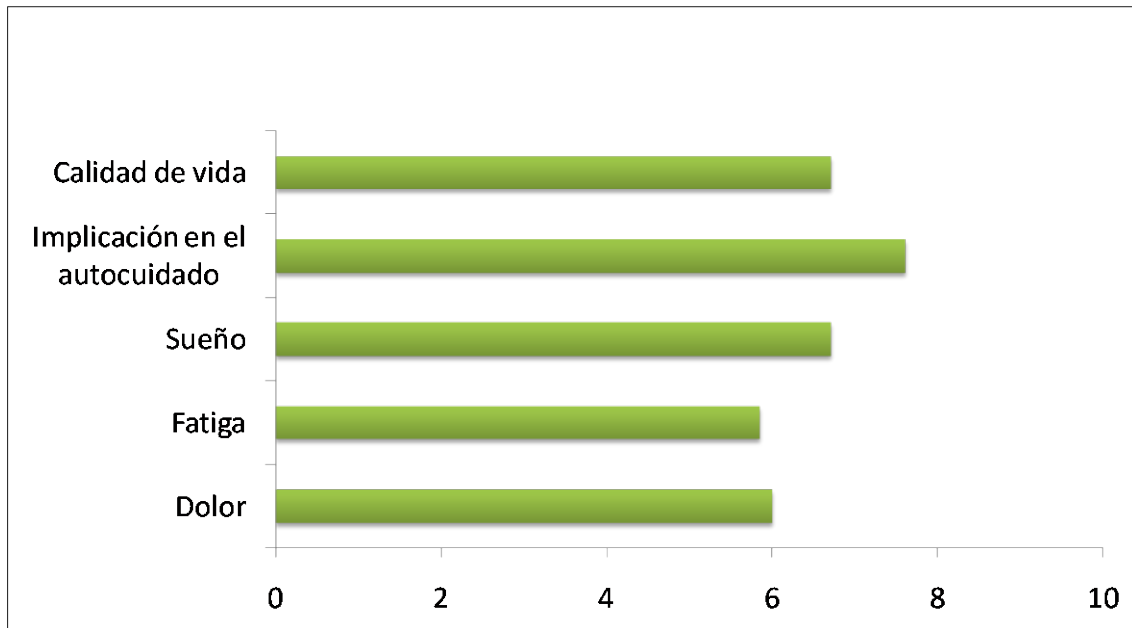




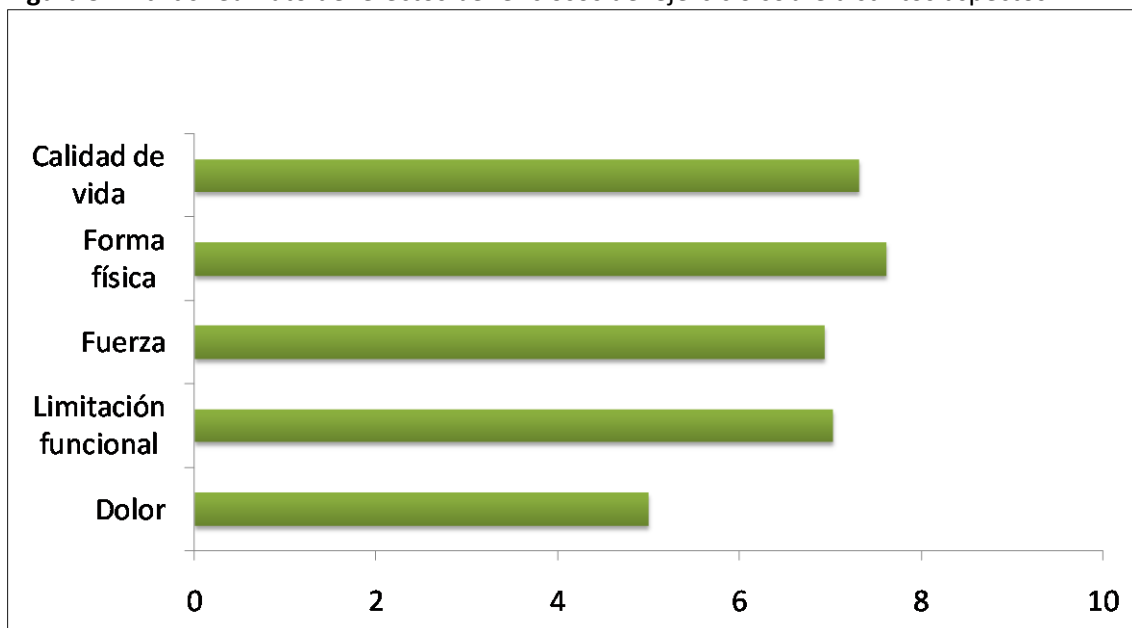
**Figura 7.** Artrosis de rodilla: efectos beneficiosos del ejercicio sobre distintos aspectos.



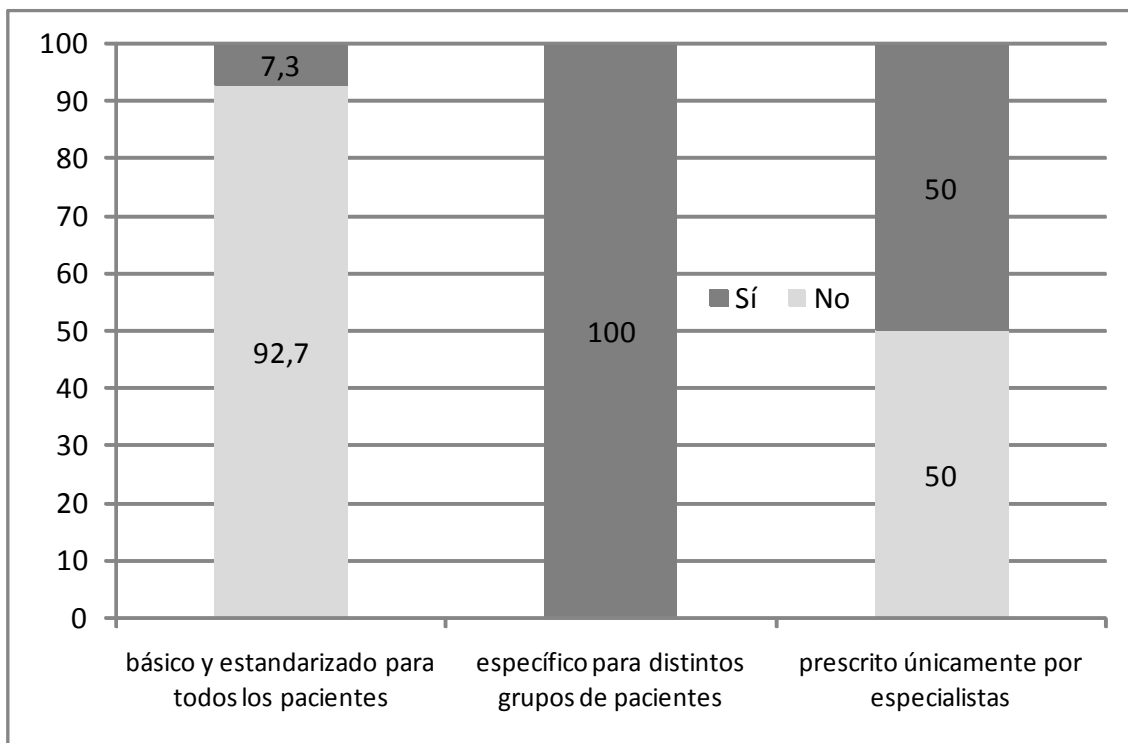
**Figura 8.** Fibromialgia: efectos beneficiosos del ejercicio sobre distintos aspectos.



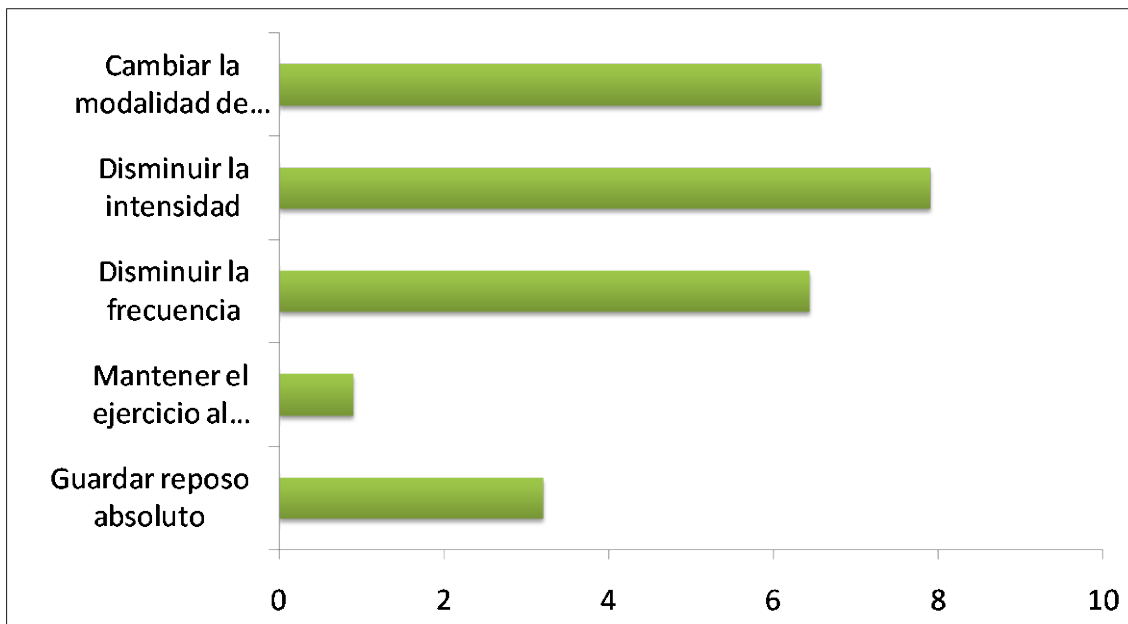
**Figura 9.** Artritis reumatoide: efectos beneficiosos del ejercicio sobre distintos aspectos.



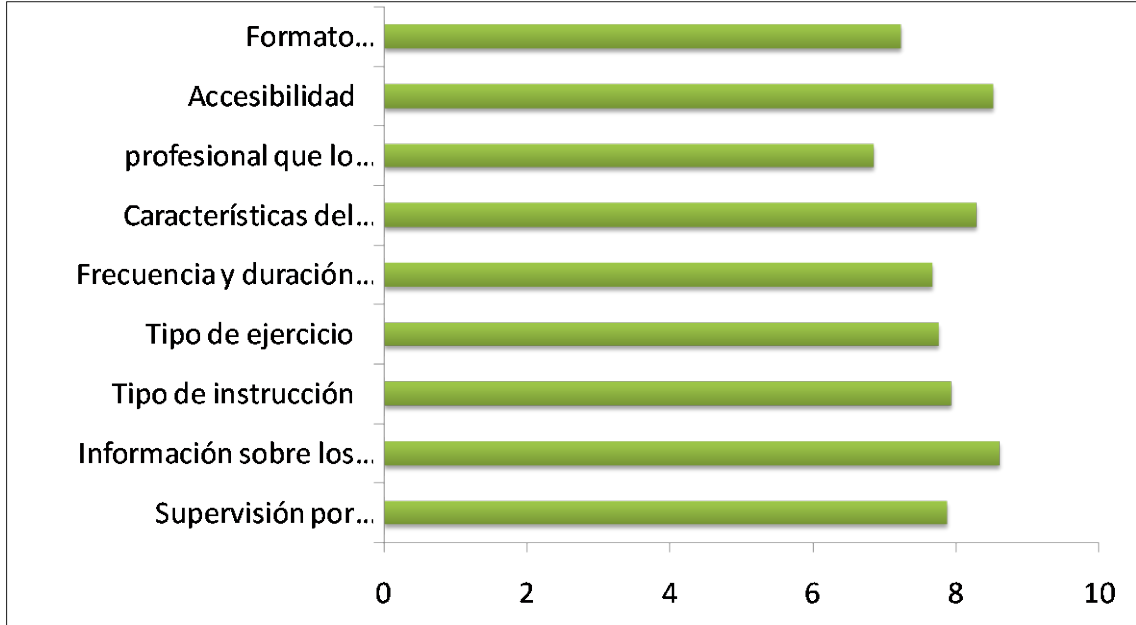
**Figura 10.** Grado de acuerdo (%) con diferentes afirmaciones sobre la prescripción de ejercicio en enfermedades reumáticas.



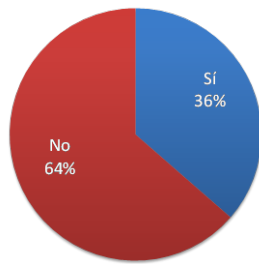
**Figura 11.** Grado de acuerdo sobre la actitud ante un brote inflamatorio de una enfermedad reumática (0=nada de acuerdo; 10=totalmente de acuerdo).



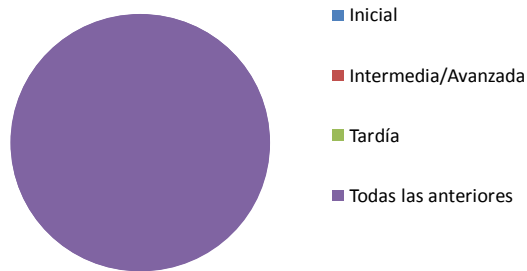
**Figura 12.** Importancia de distintos factores en la adherencia al ejercicio (0-10).



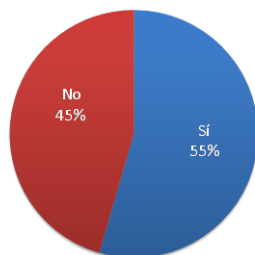
**Figura 13.** Ejercicio como desencadenante de brotes en espondiloartritis.



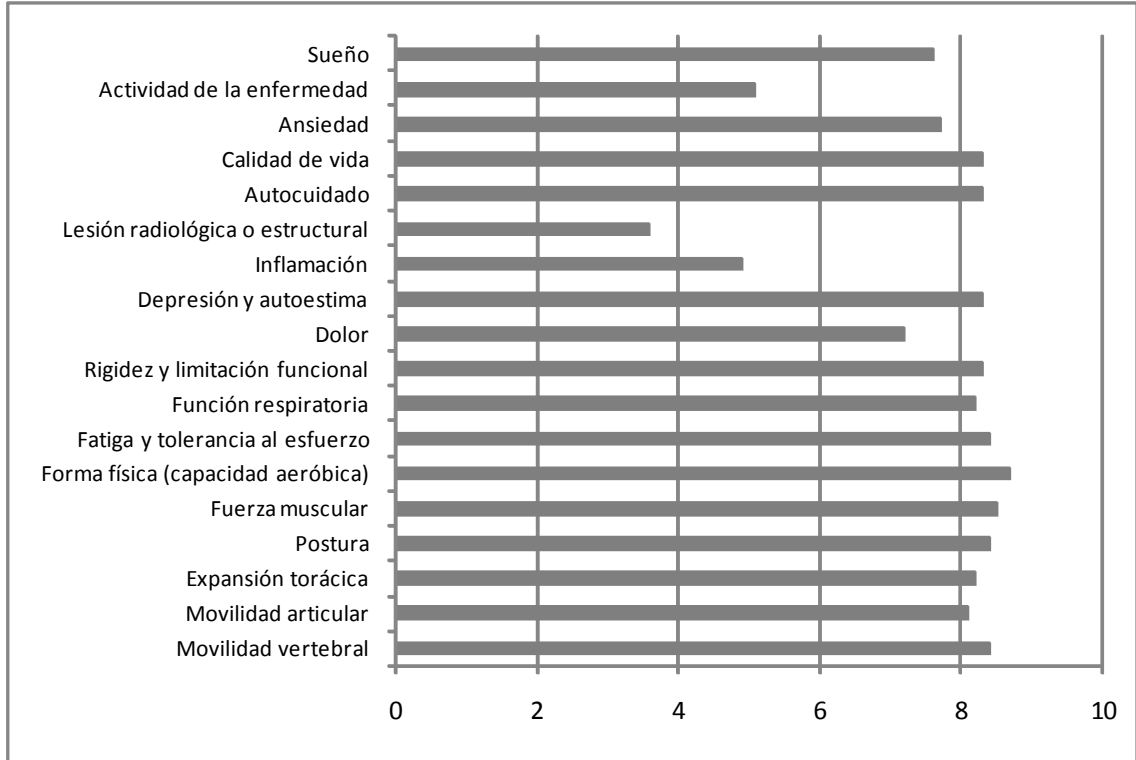
**Figura 14.** Fase en la que debe utilizarse el ejercicio.



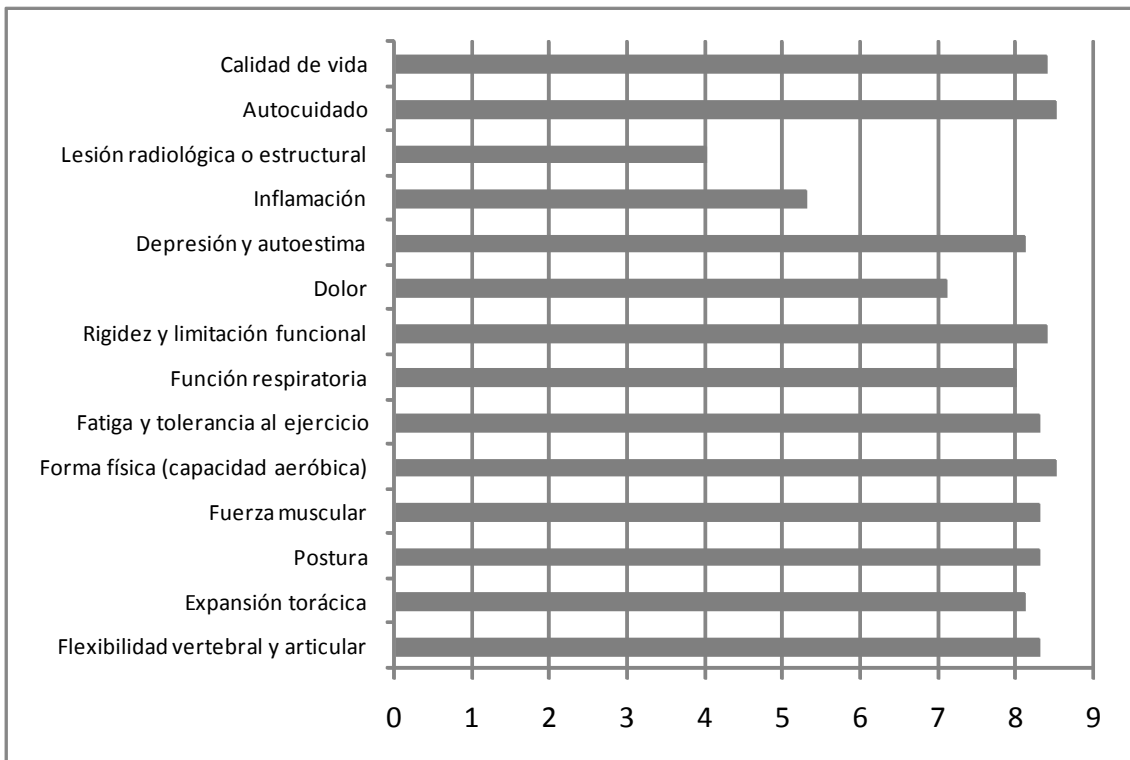
**Figura 15.** El ejercicio puede retrasar el inicio de un tratamiento.



**Figura 16.** Efectos beneficiosos del ejercicio sobre las siguientes características (0-10).



**Figura 17.** Efectos beneficiosos del ejercicio sobre las siguientes características de las espondiloartritis (0-10).



**Figura 18.** Indicación de diferente tratamientos según la fase de la enfermedad (inicial, intermedia o avanzada) desde 0=contraindicado a 10=indicación fundamental.

