Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

| | N | Media (DE) | Mediana (RIQ) |
|---|---|---|---|
| **Recomendaciones de los reumatólogos sobre el ejercicio** | | | |
| • 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) |
| **Derivación a especialistas para prescripción de ejercicio** | | | |
| • 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) |
| **Grado de accesibilidad a distintos especialistas (0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Utilidad de diferentes formatos para la recomendación de la práctica de ejercicio (0=ninguna utilidad, 10=máxima utilidad)** | | | |
| • 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 (%) |
|---|---|
| **Capacitación para la recomendación de la práctica de ejercicio** | |
| 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%) |
| **Disponibilidad en la consulta de material educativo sobre la actividad física** | |
| 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%) |

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

| | N | Media (DE) | Mediana (RIQ) |
|---|---|---|---|
| **Importancia recomendación de ejercicio en enf reumáticos…..(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Artrosis: importancia terapéutica del ejercicio….(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Fibromialgia: importancia terapéutica del ejercicio….(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Artritis reumatoide: importancia terapéutica del ejercicio….(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Espondiloartritis: importancia terapéutica del ejercicio….(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Osteoporosis: importancia terapéutica del ejercicio….(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Parte blanda: importancia terapéutica del ejercicio….(0-10)** | | | |
| • 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) |
| **Artrosis de rodilla: efecto beneficioso (0-10) sobre:** | | | |
| • 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) |
| **Fibromialgia: efecto beneficioso (0-10) sobre:** | | | |
| • Dolor | 42 | 6,2 (2,5) | 6 (5-8) |

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

| | | | |
|---|---|---|---|
| • 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) |
| **Artritis reumatoide: efecto beneficioso (0-10) sobre:** | | | |
| • 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) |
|---|---|---|---|
| **Actitud, respecto al ejercicio, en brote inflamatorio de una enfermedad reumática (0=nada de acuerdo; 10=totalmente acuerdo)** | | | |
| • 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) |
| **Importancia de los siguientes factores para mejorar la adherencia al ejercicio (0=nada importante; 10=muy importante)** | | | |
| • 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) |

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

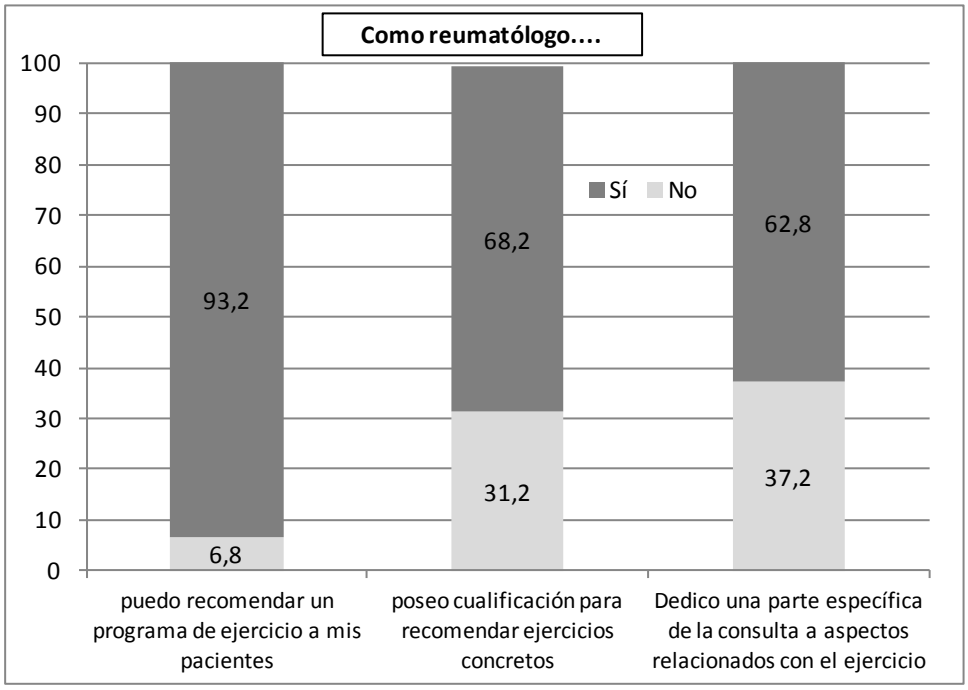
| | N (%) |
|---|---|
| **Los términos "actividad física, ejercicio físico y deporte" son sinónimos** | 41 |
| • No | 39 (95,1%) |
| • Sí | 2 (4,9%) |
| **El término dosis sólo es aplicable a fármacos y no al ejercicio** | 40 |
| • No | 25 (62,5%) |
| • Sí | 15 (37,5%) |
| **¿En qué tipo de patología reumática se obtienen mayores beneficios del ejercicio?** | 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%) |
| **¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de estiramiento?** | 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%) |
| **¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de fortalecimiento?** | 42 |
| • Mejorar la fuerza | - |
| • Mejorar la resistencia | 1 (2,4%) |
| • Aumentar la potencia muscular | 6 (14,3%) |
| • Todos los anteriores | 35 (83,3%) |
| **En las enfermedades reumáticas el ejercicio debe ser básico y estandarizado para todos los pacientes** | 41 |
| • No | 38 (92,7%) |
| • Sí | 3 (7,3%) |
| **En las enfermedades reumáticas el ejercicio debe ser específico para distintos grupos de pacientes** | 41 |
| • No | |
| • Sí | 41 (100%) |
| **En las enfermedades reumáticas el ejercicio debe ser prescrito únicamente por especialistas** | 40 |
| • No | 20 (50%) |
| • Sí | 20 (50%) |

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

| | N (%) |
|---|---|
| **El ejercicio puede ser un factor desencadenante de brotes** | 41 |
| • No | 27 (65,8%) |
| • Sí | 14 (34,1%) |
| **¿En qué fase de la enfermedad debe utilizarse el ejercicio?** | 41 |
| • Inicial | - |
| • Intermedia/Avanzada | - |
| • Tardía | - |
| • Todas las anteriores | 41 (00%) |
| **¿La práctica de ejercicio puede retrasar el inicio de un tratamiento?** | 41 |
| • No | 20 (48,8%) |
| • Sí | 21 (51,2%) |

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

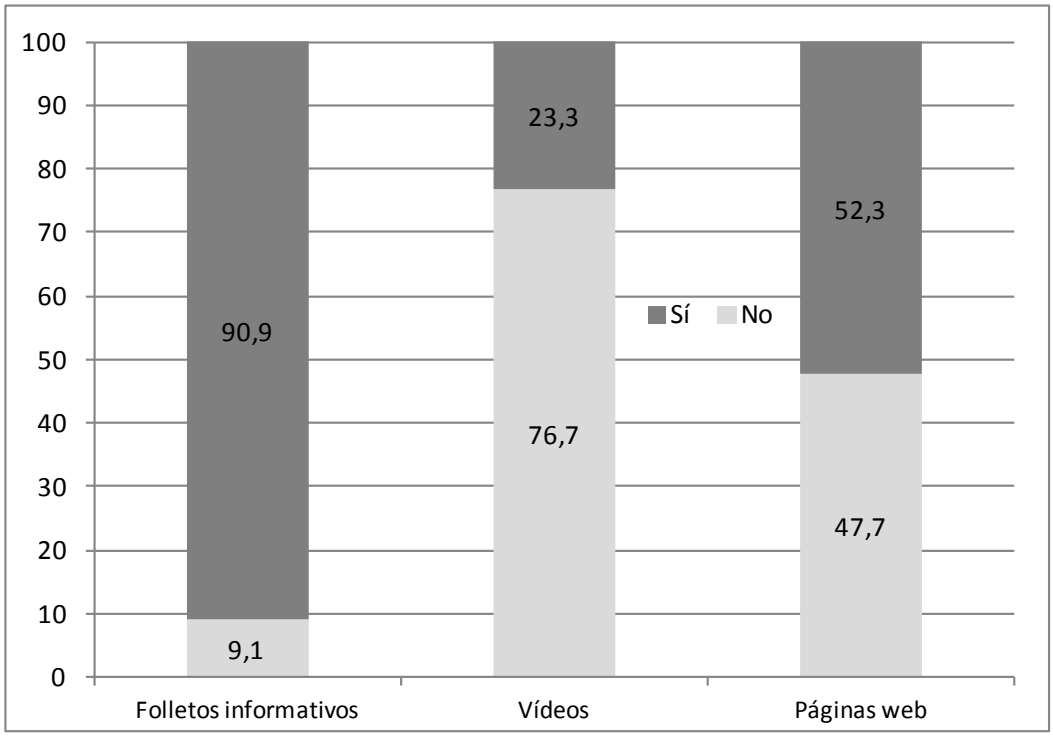
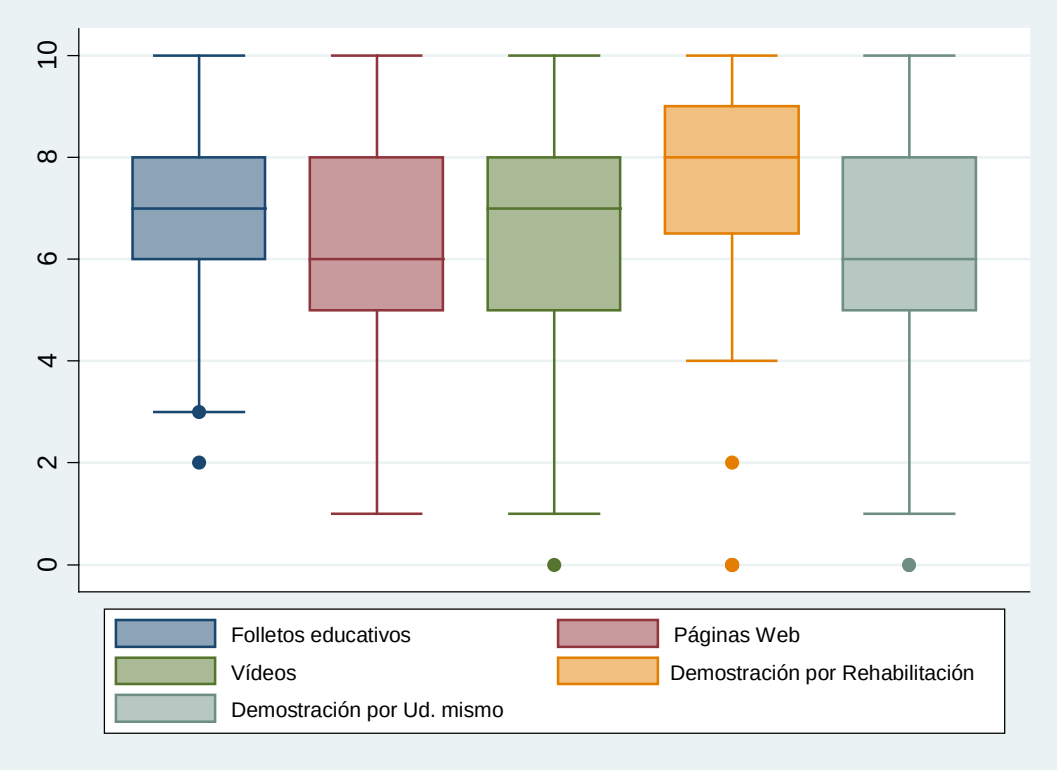



**Figura 3.** Utilidad de diferentes formatos para recomendar la práctica de ejercicio.



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

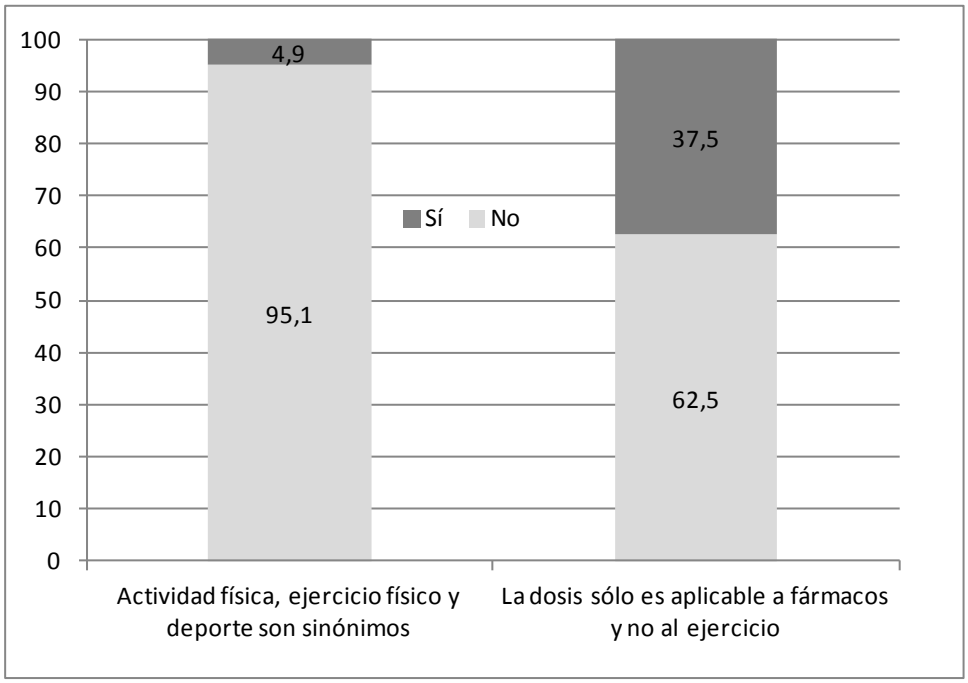
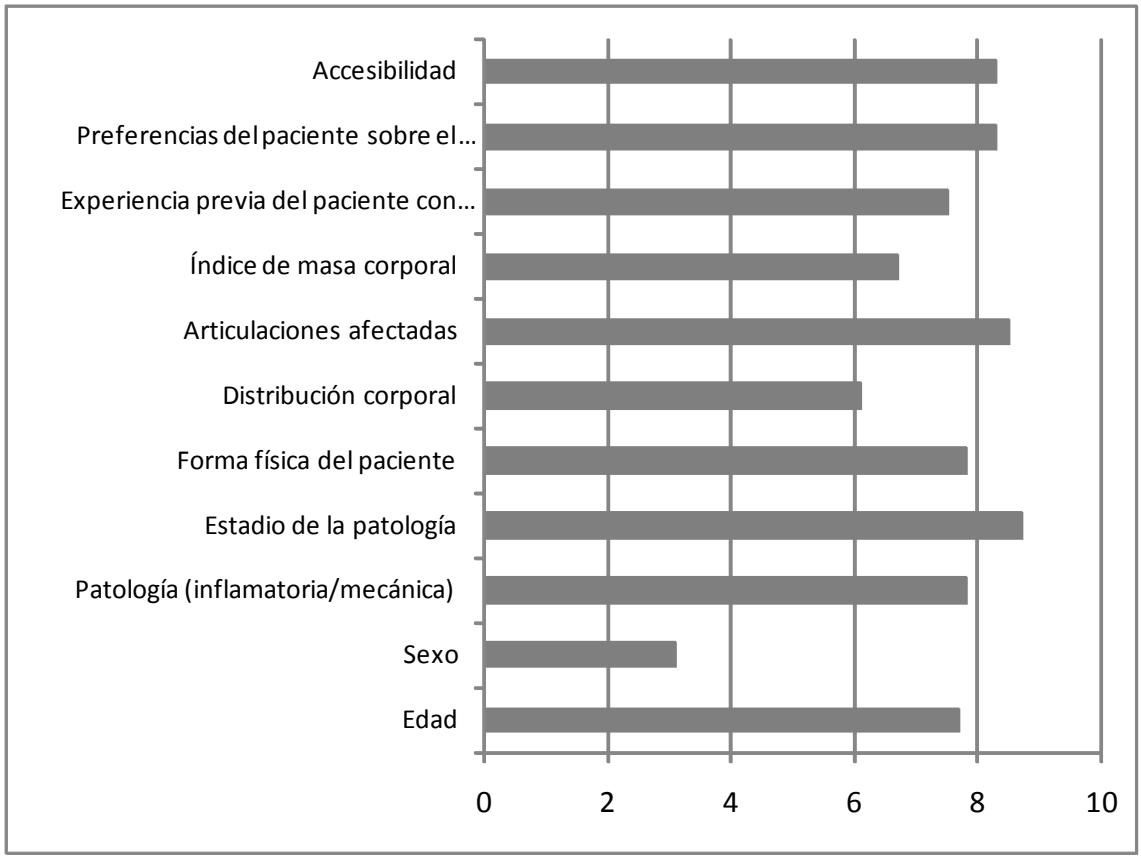
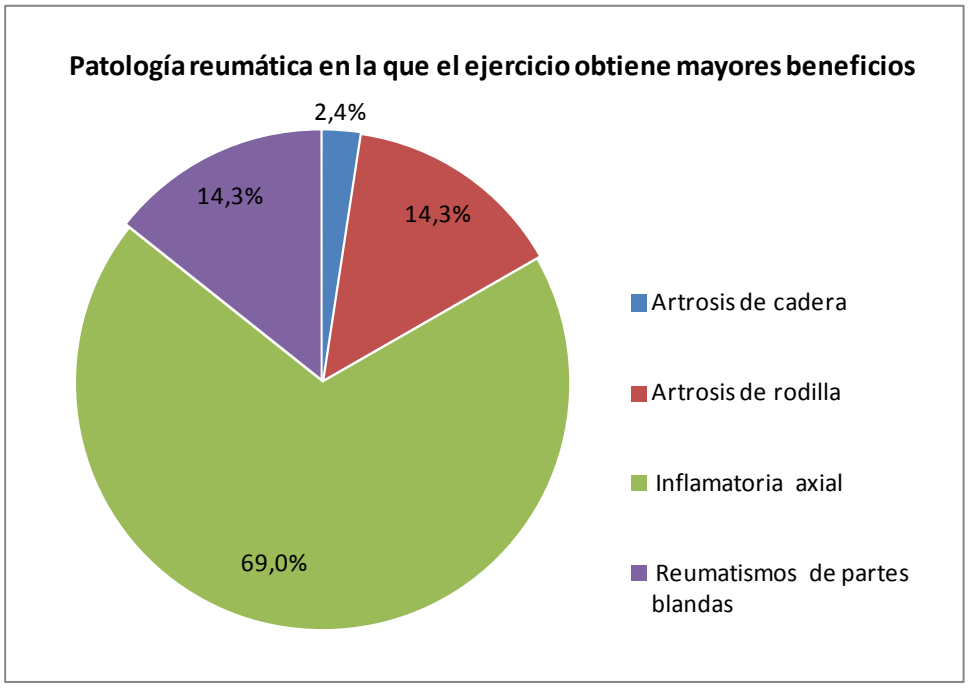


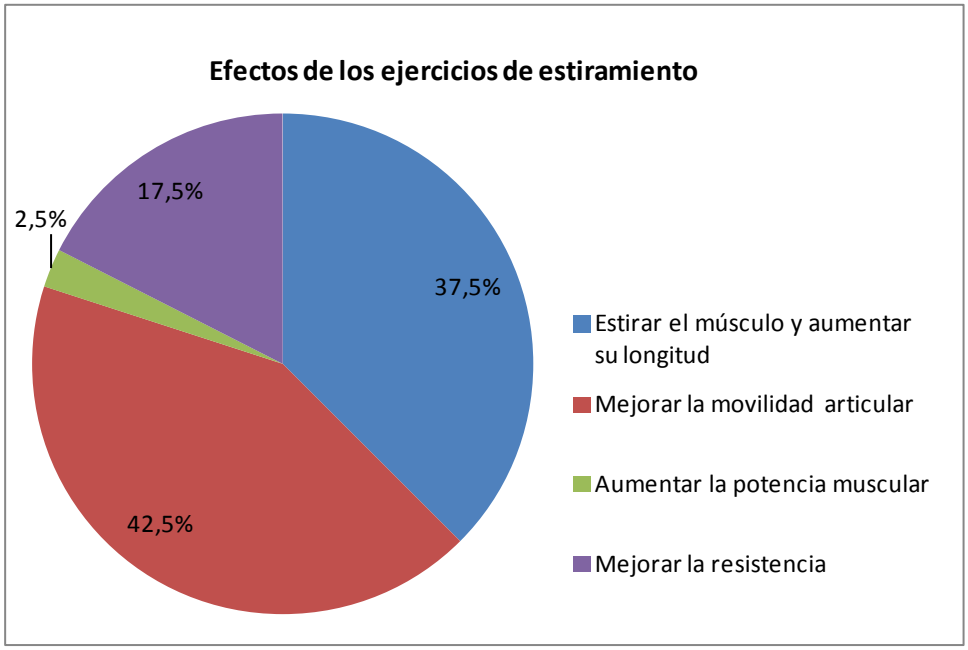

**Figura 5.** Importancia de distintos factores para la recomendación de la práctica de ejercicio a pacientes reumáticos (0=nada importante; 10=muy importante).



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

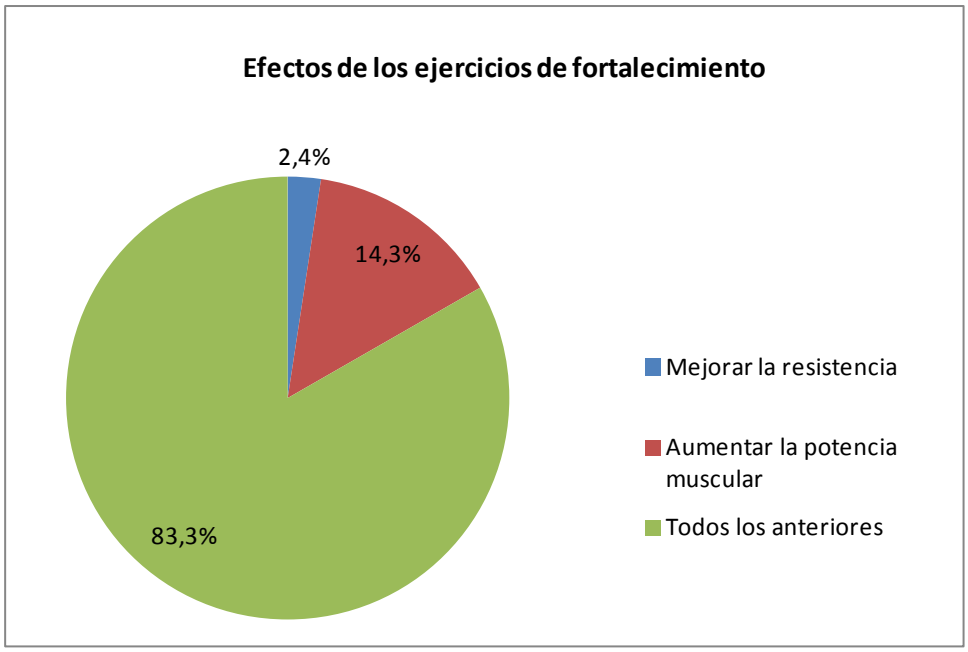
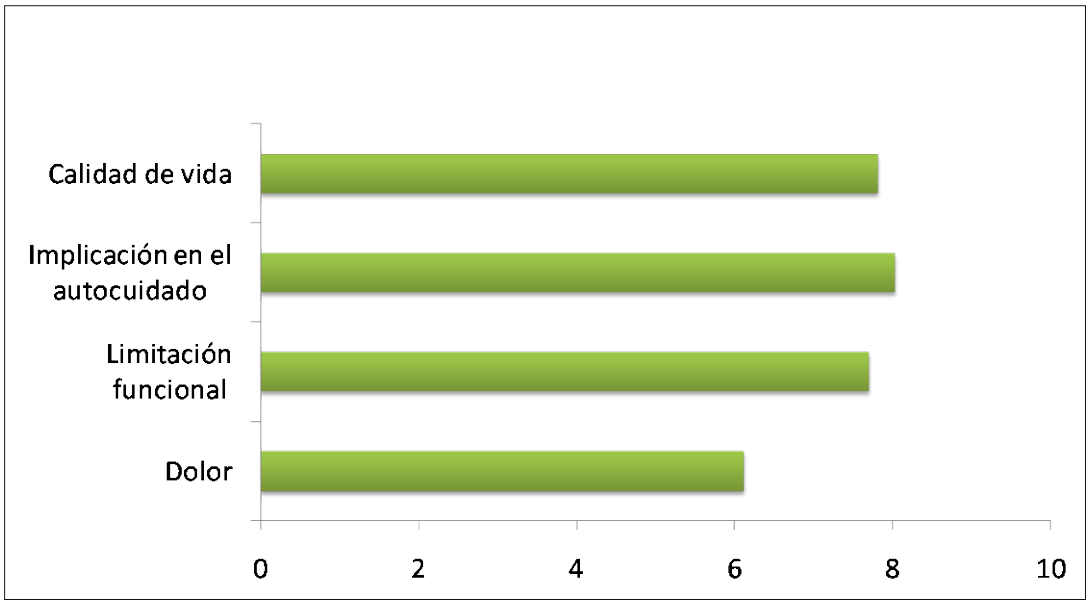



**Figura 7.** Artrosis de rodilla: efectos beneficiosos del ejercicio sobre distintos aspectos.



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

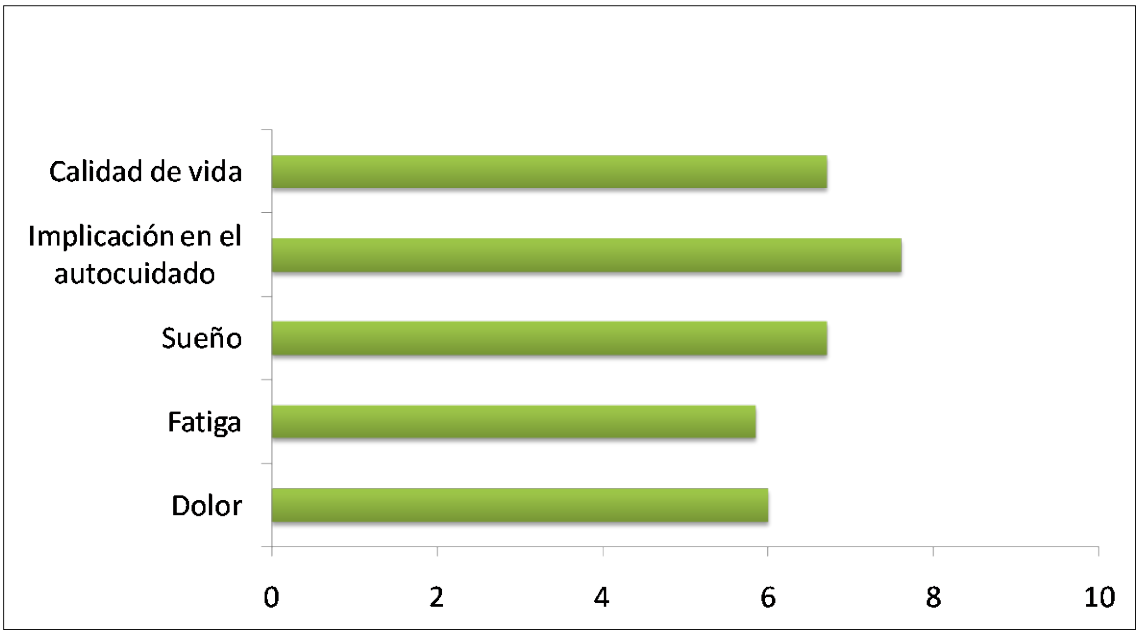
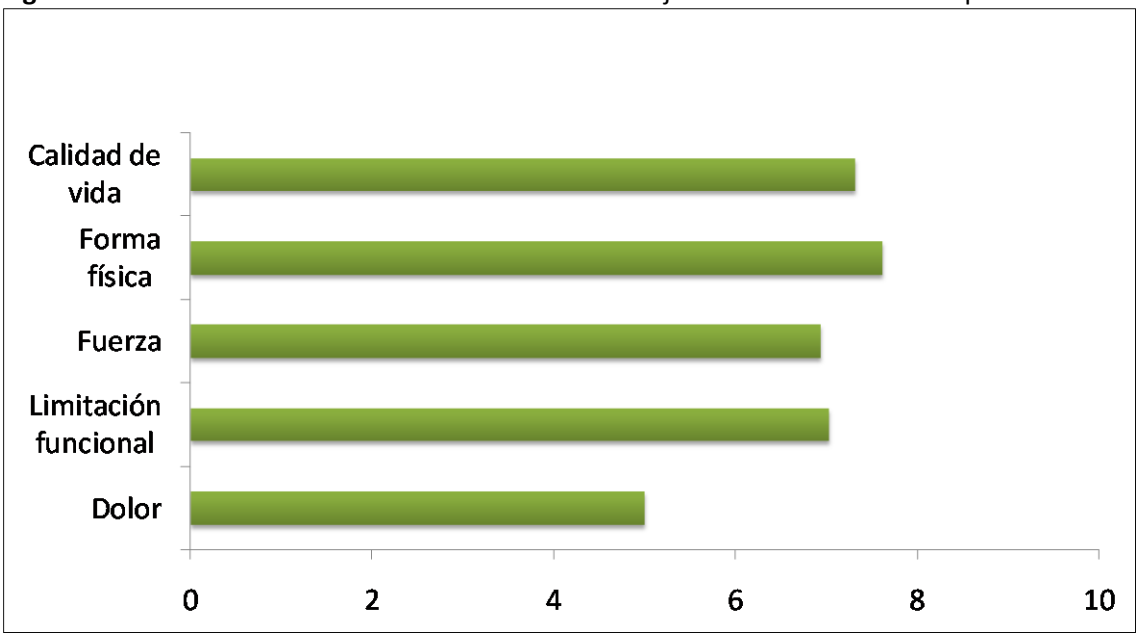



**Figura 9.** Artritis reumatoide: efectos beneficiosos del ejercicio sobre distintos aspectos.



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

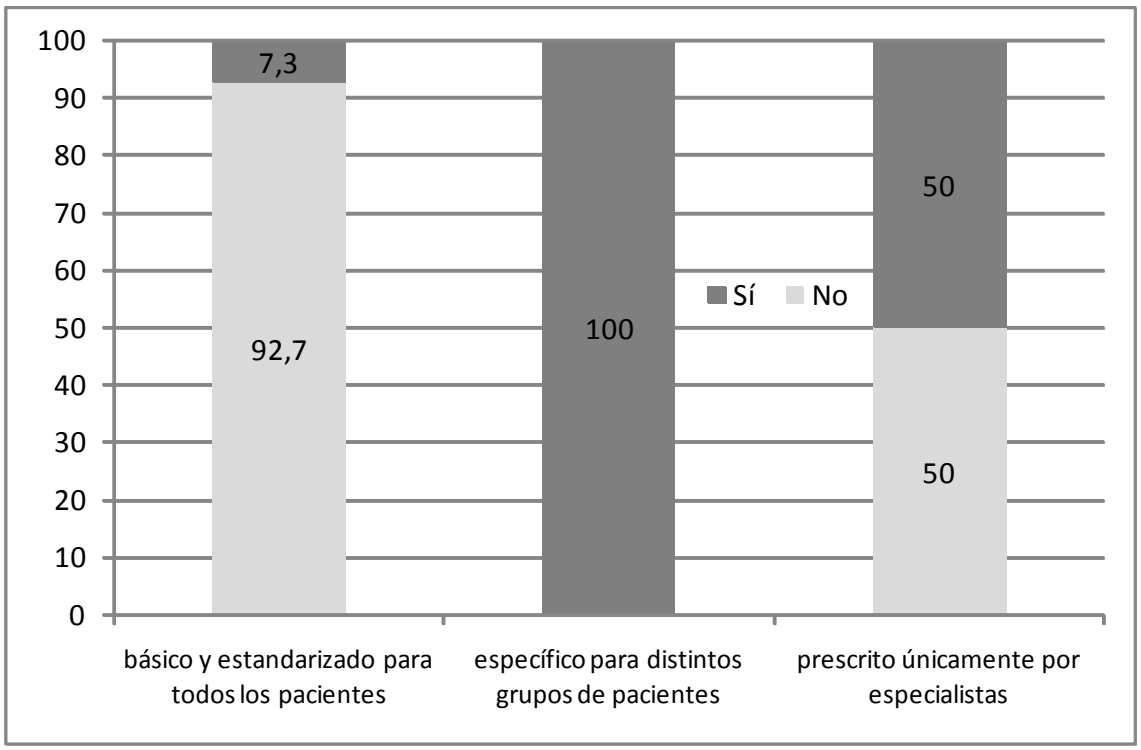
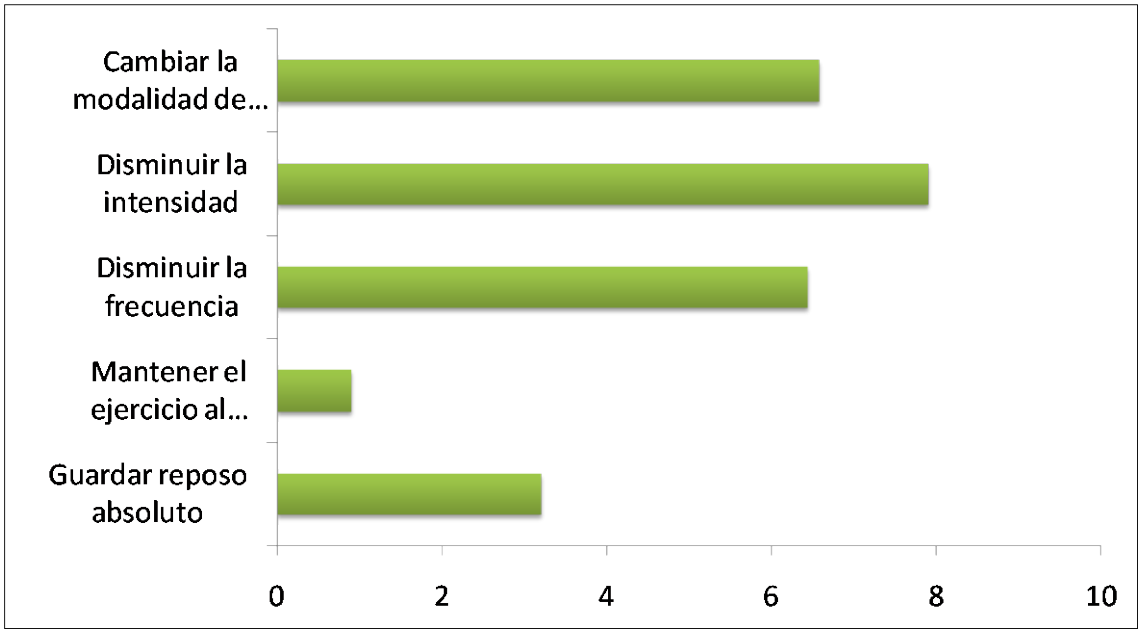



**Figura 11.** Grado de acuerdo sobre la actitud ante un brote inflamatorio de una enfermedad reumática (0=nada de acuerdo; 10=totalmente de acuerdo).



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

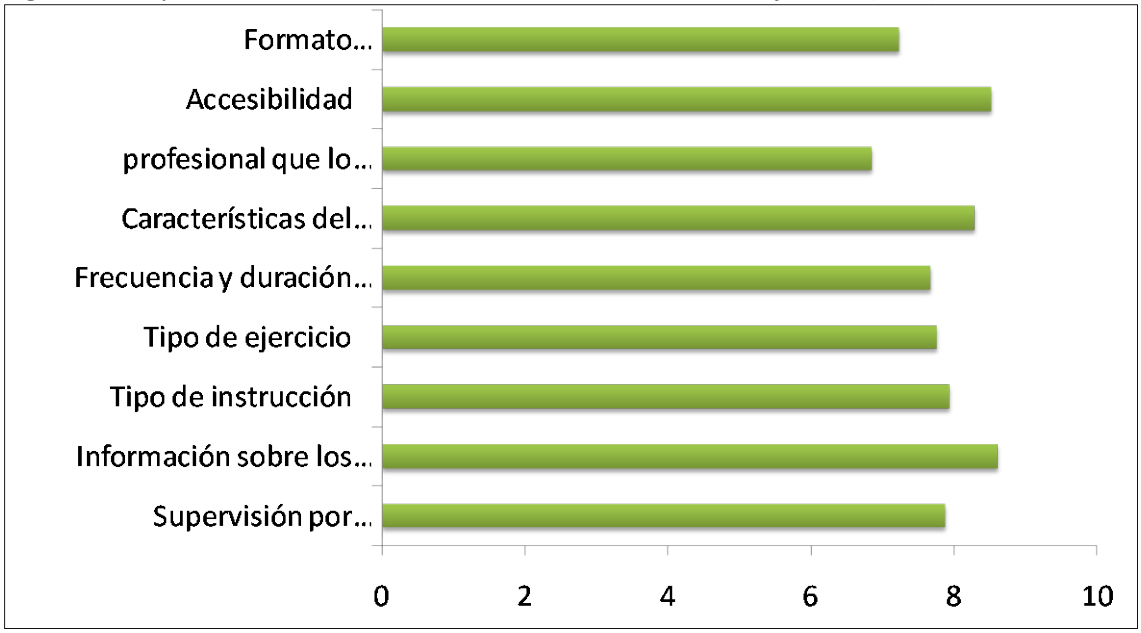



**Figura 13.** Ejercicio como desencadenante de brotes en espondiloartritis.

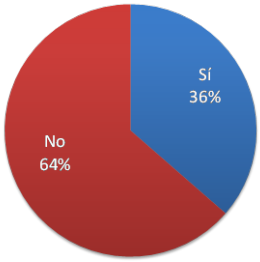



**Figura 14.** Fase en la que debe utilizarse el ejercicio.

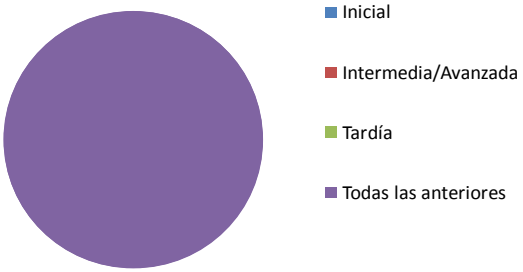
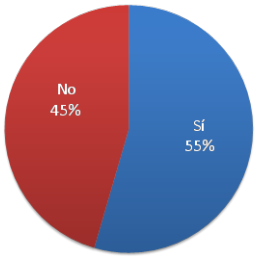



**Figura 15.** El ejercicio puede retrasar el inicio de un tratamiento.



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

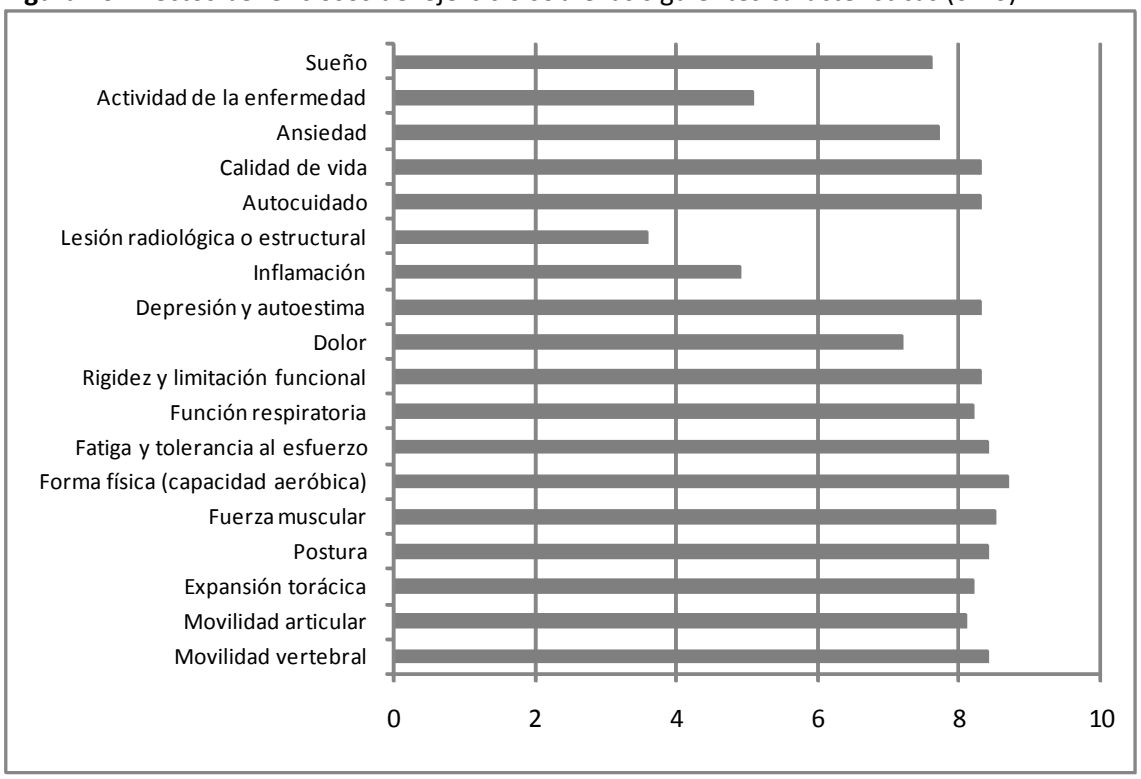
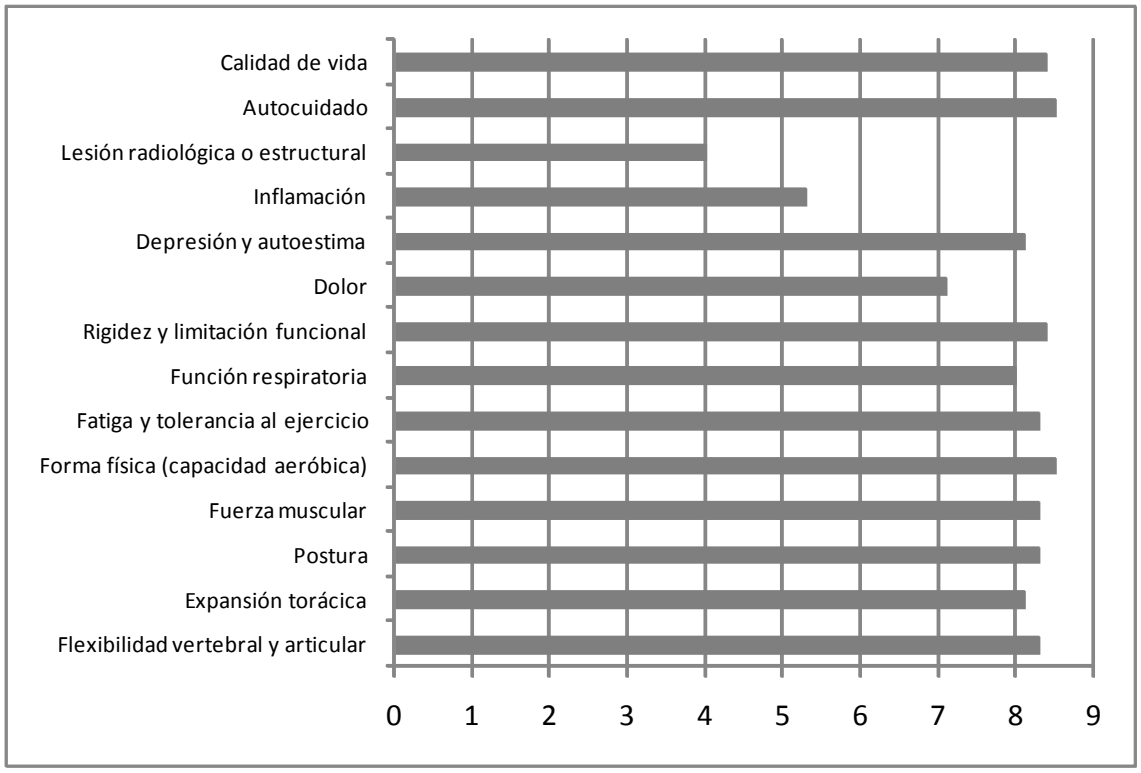



**Figura 17.** Efectos beneficiosos del ejercicio sobre las siguientes características de las espondiloartritis (0-10).



Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 30/06/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

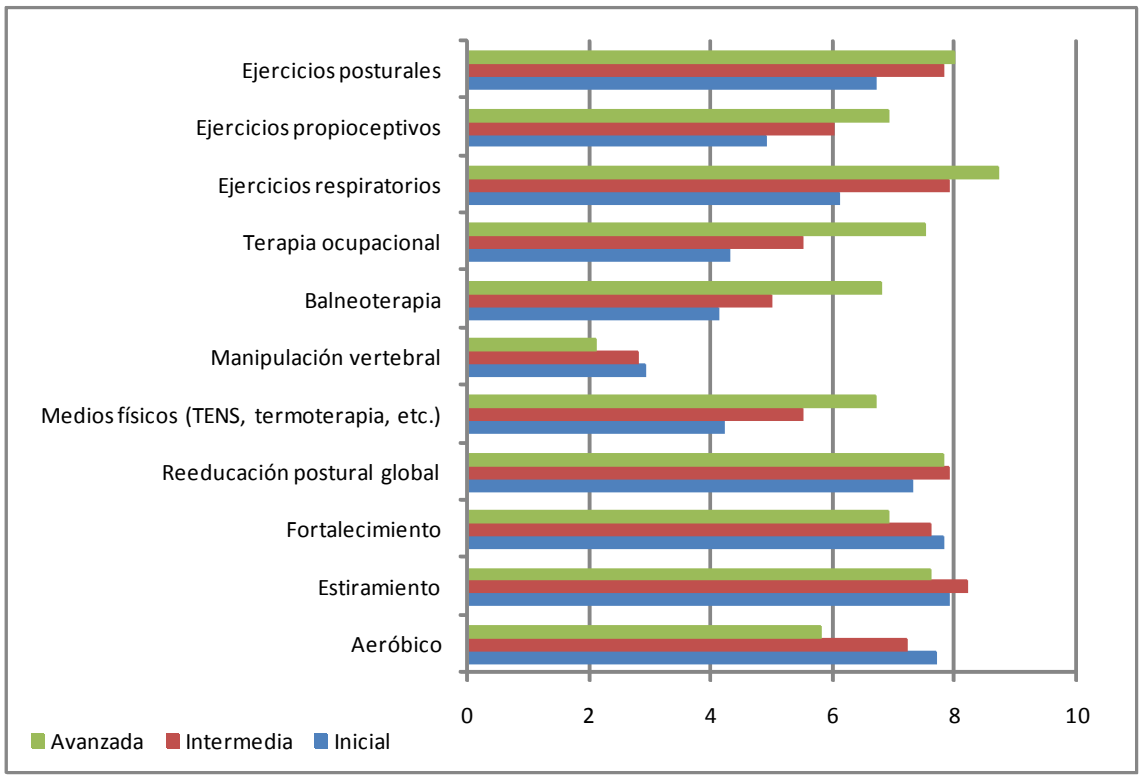



**Figura 18.** Indicación de diferente tratamientos según la fase de la enfermedad (inicial, intermedia o avanzada) desde 0=contraindicado a 10=indicación fundamental.