



6000-48. REFUERZO TELEFÓNICO EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA POR ENFERMEROS ENTRENADOS EN TÉCNICAS DE COACHING

Johnny Gumà González, Nuria Casanovas Marbà, Daniel Valcárcel Paz, Rosario Sánchez Lomares, Montse Cazorla Roca, Francisco Movilla Herrera, Marisa Baré Mañas y Antoni Martínez-Rubio del Hospital de Sabadell (Barcelona).

Resumen

Objetivos: Evaluar el efecto del refuerzo telefónico en la promoción de la Actividad Física Recomendada (AFR) realizado por enfermeros entrenados en coaching basado en la entrevista motivacional en pacientes con riesgo cardiovascular elevado, sedentarismo no orgánico y predisposición a participar en un seguimiento sobre la actividad física.

Métodos: Se aleatorizaron 168 pacientes a grupo control (n = 82) y grupo coaching (n = 86). Todos recibieron información sobre la AFR, según las guías de prevención cardiovascular (AFR = 600 MET-minutos/semana, equivalente a 30 minutos de actividad física moderada 5 días por semana). El refuerzo telefónico consistió en una conversación de 10 minutos al mes durante 6 meses, realizado por enfermeros entrenados durante 30 horas en técnicas de coaching basado en la entrevista motivacional y orientada a la AFR. Se evaluó la actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), la capacidad funcional por ergometría en cinta y el grado de control de los factores de riesgo cardiovascular.

Resultados: A los 6 meses se observó en los dos grupos un incremento significativo de la actividad física (grupo control: 283 MET-minutos/semana, grupo coaching: 560 MET-minutos/semana) y de la proporción de pacientes que alcanzaron la AFR (grupo control: 36,2%, grupo coaching: 55,2%) respecto a la evaluación basal. El grupo coaching presentó un incremento significativo de ambos parámetros (227 MET-minutos/semana, Riesgo Relativo 1,52) en relación al grupo control. Se observaron tendencias favorables aunque no significativas en el peso, cintura abdominal, colesterol total, LDL, HDL y capacidad funcional comparando el grupo que permaneció sedentario con el que alcanzó la AFR. Se encontró una asociación significativa entre dejar de ser sedentario y tener menor edad, menor peso y ser mujer.

Conclusiones: La promoción de la AFR mediante información y seguimiento es eficaz para incrementar la actividad física y alcanzar la AFR en pacientes seleccionados. El refuerzo telefónico mediante coaching basado en la entrevista motivacional, añadido a la información y el seguimiento, mejora los resultados de ambos parámetros.