A - DATOS DE LA PERSONA, ENTIDAD O INSTITUCIÓN SOLICITANTE DEL PREMIO

SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA OBESIDAD – SEEDO

B - MODALIDAD DEL PREMIO AL QUE OPTA

Octava. Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario o sociosanitario**.**

C - DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PROYECTO

MEMORIA JUSTIFICATIVA DEL PROYECTO

1.- Título del proyecto, programa o iniciativa.

EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA CLAVE PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON OBESIDAD

2.- Datos identificativos de las personas que lo dirigen y representan.

- César Bustos Martín: *Vocal SEEDO (Sociedad Española de Obesidad), CEO de NO HAY EXCUSAS.*
- Manuel Pinelo Trancoso: *Grupo de investigación Actividad física, salud y deporte CTS-948. Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).*
- Miguel Ángel Rojo Tirado: *Grupo de Investigación del Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo, Departamento de Salud y Rendimiento Humano, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Politécnica de Madrid.*
- Antonio Jesús Sánchez Oliver: *Departamento de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo. Universidad de Sevilla.*

3.- Datos de la institución a la que representa.

Sociedad Española de Obesidad - ©SEEDO
SECRETARIA TÉCNICA
Calle Castelló,128 7ªplanta | 28006 Madrid
Telf.: +34 91 425 02 41 | Fax: +34 91 302 39 26
Email: secretaria@seedo.es | seedo@pacifico-meetings.com

La Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) es una sociedad científica, de ámbito internacional, fundada en 1987, que agrupa a distintos profesionales en torno a la obesidad. Actúa implicando a las instituciones públicas, a la industria alimentaria y a la sociedad, en la lucha contra la obesidad de forma activa, con la puesta en marcha de todas las medidas posibles de promoción de la salud, y de prevención de la obesidad (Ver vídeo-presentación de la SEEDO entrando en el siguiente código QR).

La SEEDO es una sociedad multidisciplinar centrada en el estudio, divulgación, formación de los profesionales de la salud, prevención y tratamiento de todos los aspectos relevantes relacionados con los problemas de la obesidad. Una entidad altamente implicada en el ámbito científico nacional e internacional que ha colaborado en numerosas iniciativas de prevención y tratamiento de las administraciones de salud pública, como el programa de "EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA CLAVE PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON OBESIDAD" desarrollado en diferentes hospitales de ámbito nacional.

Actualmente, la sociedad representa a más de 1.340 socios, repartidos por España, fundamentalmente, y Latinoamérica, que incluye médicos (endocrinólogos, cirujanos, especialistas en atención primaria, entre otros), psicólogos, dietistas-nutricionistas y especialistas en ciencias de la actividad física y del deporte. Prueba de ello son los 12 diferentes grupos de trabajo que están en continua coordinación vertical y horizontal: 1) Ejercicio físico y obesidad; 2) Dietoterapia en la obesidad; 3) Diabesidad y otras complicaciones de la obesidad; 4) Obesidad infantil; 5) Investigación traslacional en obesidad; 6) Psicología y obesidad; 7) Síndrome de Prader-Willi; 8) Grupo de trabajo morfofuncional de la obesidad; 9) Grupo de trabajo en endoscopia bariátrica y metabólica (EBAME); 10) Trabajo educación terapéutica; 11) Grupo de trabajo primera atención en obesidad; y, 12) Grupo de trabajo SEEDO obesidad y salud reproductiva (GEO).

Entre sus aportaciones destacan consensos, guías de práctica clínica, tratados, cursos de formación y congresos, como el reciente posicionamiento publicado en 2023 "Guía para el diseño de programas de intervención en población con obesidad: Documento de Posicionamiento del Grupo Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO)". Además, también pretende llegar a los ciudadanos, llevando a cabo campañas de sensibilización para luchar contra la obesidad con mensajes claros y realistas, con noticias de prensa, encuestas nacionales, o iniciativas como la Plataforma para Alcanzar Soluciones a la Obesidad (PASO), una plataforma que nace bajo el auspicio de la SEEDO con el objetivo final de alcanzar una solución para la obesidad.

La SEEDO contempla, entre sus retos de futuro, lograr una mayor implicación del colectivo de pacientes afectados y una difusión más amplia en las redes sociales adaptándose a las nuevas tecnologías de la información, pero garantizando siempre el máximo rigor científico y unas prácticas clínicas basadas en las mejores evidencias científicas. Además, estamos convencidos de que el reconocimiento de la obesidad como enfermedad crónica por parte de las autoridades competentes y, por tanto, de la dotación de recursos para su investigación, tratamiento y prevención, requiere de la creación de una Sociedad fuerte y competitiva, que desarrolle acciones docentes, investigadoras y asistenciales dirigidas a la lucha contra la obesidad.

La SEEDO es miembro de la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO). La EASO, fundada en 1986, es una federación de asociaciones profesionales de 36 países y es voz líder de la ciencia, la medicina y la comunidad de la obesidad en Europa, y que representa a científicos, especialistas en obesidad, médicos, profesionales de la salud y profesionales de la salud pública.

La SEEDO también es una sociedad miembro de la World Obesity Federation (WOF), única organización global centrada exclusivamente en la obesidad. WOF representa a las partes interesadas en países de ingresos altos, medios y bajos, incluidos expertos, defensores, pacientes y profesionales. WOF es un socio líder de agencias globales sobre obesidad, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), con la que tiene estatus consultivo formal. Esto permite a WOF alinear a sus miembros para impulsar y apoyar objetivos relacionados con la obesidad dentro del sistema de las Naciones Unidas, así como a través de las recomendaciones sobre la Sindemia Global de la Comisión Lancet sobre Obesidad.

4.- Resumen del proyecto.

Origen: La falta de actividad física contribuye a la disminución de la salud pública y destaca la necesidad urgente de inversiones en promoción de la actividad física. En España, más del 50% de la población adulta padece sobrepeso, reduciendo la esperanza de vida y generando un costo significativo para el sistema de salud y la productividad laboral. En el tratamiento de la obesidad, el ejercicio se posiciona como un pilar esencial, demostrando ser efectivo en la mejora de la composición corporal y la calidad de vida de las personas que la padecen. A pesar de su impacto positivo, se observa una falta de cumplimiento de las pautas recomendadas de actividad física en España. Este panorama subraya la relevancia de este proyecto, que no solo abordan la obesidad desde una perspectiva clínica, sino que también promueven un cambio de estilo de vida a través de la actividad física y el ejercicio. La iniciativa actual se respalda con datos sólidos que enfatizan la importancia de la prevención y reducción de la obesidad mediante la promoción activa de la actividad física a nivel nacional, contribuyendo así a la mejora de la salud pública y económica.

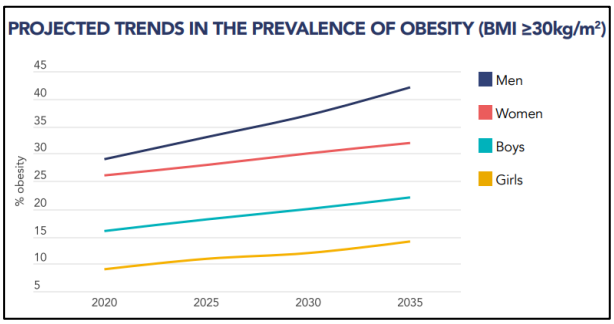
Objetivo: El principal propósito de este proyecto es proporcionar educación y promover la práctica segura de actividad física y ejercicio dentro del ámbito hospitalario a pacientes que viven con obesidad.

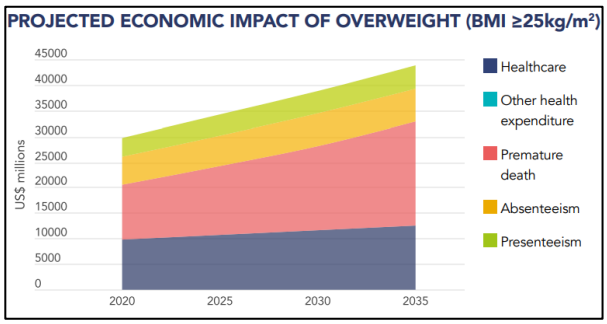
Metodología: Este proyecto innovador implementó formaciones en ejercicio físico en hospitales españoles, difundido a través de la SEEDO y plataformas online. Dirigido por especialistas en Ciencias de la Actividad Física, proporcionó materiales didácticos, sesiones teóricas y prácticas adaptadas a pacientes con obesidad y profesionales de la salud. Se donaron bandas elásticas como material de entrenamiento, se creó un mapa interactivo de parques biosaludables, y se entregó un tríptico con acceso a vídeos y contenidos teóricos. Durante 2023, se realizaron sesiones en 11 hospitales, involucrando a más de 700 participantes, y se estableció una comunicación continua con hospitales para adaptar las sesiones a las necesidades de los pacientes.

Resultados: El proyecto se ha evaluado mediante cuestionarios, revelando impactos significativos, como el inicio de ejercicio físico regular en un 69,2% de los participantes. A través de resultados preliminares, se observa que la formación ha motivado cambios positivos en el estilo de vida de los asistentes, incluyendo mejoras en la actividad diaria y la condición física. Financiado en 2023, el proyecto planea continuar con más hospitales interesados, buscando sostenibilidad y expansión internacional. La iniciativa se alinea con la Estrategia NAOS y es parte de la prescripción de actividad física eficiente en diversas comunidades autónomas de España. Este proyecto es pionero en España al ofrecer formaciones prácticas y científicamente respaldadas en entornos hospitalarios, empleando tecnologías innovadoras para fomentar estilos de vida saludables. Además de beneficiar a pacientes, busca educar a profesionales de la salud, conectándose con los ODS de la Agenda 2030 y reflejando un compromiso activo con la mejora de la salud y la actividad física en la sociedad, alineándose con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física de la OMS 2018-2030.

5.- Antecedentes y justificación del proyecto

Un reciente informe del Atlas Mundial de Obesidad, publicado por la Federación Mundial de Obesidad en el Día Mundial de la Obesidad en marzo de 2023, presenta un sombrío pronóstico: si no se revierten las tendencias actuales, se estima que para el año 2035, el 51% de la población mundial vivirá con sobrepeso u obesidad. De hecho, si no se toman medidas significativas, más de 1,500 millones de adultos y casi 400 millones de niños vivirán con obesidad en tan solo 12 años. Este informe también arroja luz sobre el impacto económico del sobrepeso y la obesidad, estimando que para el año 2035, este impacto ascenderá a 4 billones de dólares anuales, aproximadamente el 3% del Producto Interno Bruto (PIB) global, lo que se asemeja al impacto económico provocado por la pandemia de COVID-19 en 2020.





Fuente: World Obesity Atlas 2023.

Estas cifras representan un aumento notable en comparación con la situación actual. Ante esta situación, la Federación Mundial de Obesidad hace un llamado urgente para la implementación de planes de acción nacionales integrales que sigan las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para prevenir y controlar la obesidad. Johanna Ralston, directora ejecutiva de la Federación Mundial de Obesidad, destaca que el impacto económico de la obesidad no debe atribuirse a las personas que viven con la enfermedad, sino a la incapacidad de reducir la exposición a entornos obesogénicos y a deficiencias en la atención médica y sistemas alimentarios. Abordar estos problemas es esencial para mejorar la salud de miles de millones de personas.

Un ejemplo de este enfoque es el proyecto que aquí se presenta, "EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA CLAVE PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON OBESIDAD" desarrollado en diferentes hospitales de ámbito nacional. Este proyecto busca enfrentar este creciente desafío de salud pública y económico, trabajando en la prevención y reducción de la obesidad, especialmente en la población clínica.

Un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019) que aborda la carga económica de la obesidad en España, señala que más de la mitad de la población adulta en España padece sobrepeso, lo que refleja un problema de salud significativo. Además, el sobrepeso reduce la esperanza de vida de los españoles en promedio 2,6 años, lo que subraya su gravedad. Esto se ve agravado, ya que esta situación representa el 9,7 % del gasto en salud en España, lo que tiene un costo significativo para el sistema de salud, y reduce la producción del mercado laboral en una cantidad equivalente a 479,000 trabajadores a tiempo completo por año, afectando la productividad económica. En definitiva, el sobrepeso disminuye el Producto Interno Bruto (PIB) español en un 2,9 %. Estos datos subrayan la importancia de abordar el sobrepeso y la obesidad como problemas de salud pública y económicos en España, y respaldan la necesidad de medidas efectivas, como promover el ejercicio físico en la lucha contra la obesidad. Parece ser que la implementación de proyectos como el nuestro en paquetes combinados que aborden un cambio de estilo de vida podría prevenir enfermedades no transmisibles, reducir los costos sanitarios y aumentar la productividad de la fuerza laboral. Sin duda lo más significativo de este estudio es que las políticas de salud pública que promueven estilos de vida saludables pueden generar un retorno significativo de la inversión económica, con un promedio de hasta 6 euros de beneficio por cada euro invertido. Sin duda, datos sólidos que respaldan el presente proyecto, destacando la importancia de trabajar en la prevención y reducción de la obesidad mediante el uso de la actividad física y ejercicio a nivel nacional.

La actividad física se reconoce como un "pilar" en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, en paralelo con el asesoramiento dietético, el apoyo conductual, la medicación y, en algunos casos, la cirugía bariátrica (Oppert et al, 2021). Además, la Actividad Física ha demostrado ser una de las herramientas más efectivas para la mejora de la calidad de vida y la pérdida de peso (O'Donoghue et al, 2021). Mantenerse activo puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta, osteoporosis y ciertos cánceres, además de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, todas ellas relacionadas de forma directa o indirecta con la obesidad. Por el contrario, un estilo de vida sedentario e inactivo hacen justo lo opuesto (OMS, 2021). A pesar de que la OMS reconoce que el valor de la actividad física y el ejercicio para mantener la salud y prevenir enfermedades no transmisibles es la "mejor inversión" para la salud pública (OMS, 2020), se observa que, a nivel global, aproximadamente 1 de cada 4 adultos en el rango de edades entre 18 y 64 años no cumple con las

pautas recomendadas para la actividad física. Además, las estimaciones mundiales actuales, previas a la pandemia de COVID-19, indican que el 81% de los adolescentes no realizan la cantidad suficiente de ejercicio. Los confinamientos y las restricciones de movimiento implementadas en todo el mundo con el propósito de contener la propagación del COVID-19 han agravado aún más la situación, ya que han limitado las oportunidades para que las personas realicen actividad física debido al cierre de escuelas, gimnasios y centros de recreación. También, la introducción de la educación en el hogar y las políticas de "trabajo desde casa" han contribuido a este problema. En conjunto, estas circunstancias aumentan el riesgo de que los niveles de actividad física disminuyan aún más.

En relación con esto, un estudio reciente ha analizado los efectos económicos directos de la inactividad física en la salud pública de los países miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Santos et al, 2023). Este estudio estima que, si no se producen cambios en la prevalencia de la inactividad física a nivel mundial, habrá 499,2 millones de nuevos casos prevenibles de enfermedades relacionadas con la inactividad física. Esto resultaría en un costo global de 520 billones de dólares, en costos de atención médica, asociados entre 2020 y 2030. Aunque la mayoría de los casos se producirán en países en desarrollo, los países desarrollados asumirán una parte significativa de los costos, con Europa liderando en este aspecto. Este estudio enfatiza la importancia económica de promover la actividad física como una estrategia efectiva para reducir la morbimortalidad y destacan la necesidad de inversiones en salud pública y mantener el progreso alcanzado. Es relevante destacar que la mayoría de los pacientes con obesidad han experimentado al menos un éxito parcial en la pérdida de peso, incluso si no alcanzan la cantidad deseada, pero pocos han tenido éxito sosteniendo dichos logros a largo plazo, lo que socava su autoeficacia. Investigaciones respaldan que la actividad física está fuertemente correlacionada con el éxito en el mantenimiento de la pérdida de peso (Rosenbaum et al., 2023). Además, se reconoce ampliamente que el ejercicio tiene un impacto significativo en el metabolismo, el gasto energético y, sobre todo, en la mejora de la salud en todos los sistemas fisiológicos. En este sentido, el ejercicio no solo contribuye a la pérdida de peso, sino que también ofrece otra multitud de beneficios. En resumen, este estudio proporciona evidencia sólida sobre los costos económicos significativos asociados con la inactividad física y respalda la importancia de proyectos como el nuestro que promueven el ejercicio físico, especialmente en personas con obesidad, como medida preventiva y de mejora de la salud pública.

La importancia de la actividad física y el ejercicio físico en la salud de las personas con obesidad es innegable, aunque no todos los pacientes tengan el conocimiento necesario para incorporarlos de manera efectiva, y a menudo, sus experiencias previas pueden haber sido desalentadoras. La pérdida de peso, un objetivo fundamental en el tratamiento de la obesidad, se caracteriza por momentos de éxito a medida que se logra cada intervalo de reducción de peso. Sin embargo, mantener un peso reducido es un desafío adicional que implica la necesidad de revertir resultados no deseados y luchar por la salud de las personas que enfrentan la obesidad, siendo una pieza clave en el abordaje integral de esta condición. Recientemente, la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO) de la mano del Grupo de Trabajo sobre Actividad Física recogió en 2021 un total de 8 meta-análisis que destacan y engrandecen la labor del ejercicio físico en la obesidad en un número especial de la prestigiosa revista “Obesity Reviews” (Müller, 2021). Hoy en día, ya son miles de estudios los que respaldan estas afirmaciones, subrayando la importancia de promover la actividad física y el ejercicio como componentes esenciales de los programas de tratamiento para la obesidad.

En base a lo anteriormente presentado, contamos con evidencia sustancial que respalda plenamente la iniciativa actual, subrayando la relevancia de enfocarse en la prevención y disminución de la obesidad a través de la implementación de actividad física y ejercicio en individuos con necesidades clínicas a nivel nacional.

6.- Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Objetivos

El principal objetivo de este proyecto es promover la práctica segura de actividad física y ejercicio, basada en la evidencia científica en pacientes que viven con obesidad y formar a sus profesionales sanitarios dentro del ámbito hospitalario, persiguiendo la mejora integral de la salud de las personas que viven con obesidad.

Adicionalmente, este proyecto persigue los siguientes objetivos específicos:

- Transferir a la sociedad la evidencia científica sobre el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Concienciar y capacitar en aspectos básicos a los profesionales sanitarios, que trabajan con personas que viven con obesidad en los hospitales y centros especializados, sobre la importancia de incluir la actividad física como una herramienta clave para mejorar la salud de sus pacientes.
- Fomentar hábitos de vida más saludables.
- Empoderar la autogestión del ejercicio físico de forma básica como herramienta de mejora de la salud.
- Incrementar los niveles de actividad física y ejercicio de la población con obesidad.
- Mejorar la calidad de vida de la población con obesidad.

- Complementar el trabajo de los profesionales, que trabajan con personas que viven con obesidad, buscando la reducción de las cifras de baja adherencia a los tratamientos y sarcopenia, presentes en este tipo de pacientes.

Materiales y Métodos

Se ofertó la formación a todos los hospitales españoles, a través de diferentes *newsletter* de la SEEDO y diversas publicaciones en su propia web, así como en diferentes redes sociales.Aquellas unidades hospitalarias interesadas en realizar las formaciones en sus centros contactaron con la persona responsable (César Bustos Martín), a través de un formulario, quien de forma ordenada coordinó las diferentes actuaciones entre cuatro formadores diferentes (Antonio Jesús Sánchez Oliver, Miguel Ángel Rojo Tirado, César Bustos Martín y Manuel Pinelo Trancoso).

Equipo responsable del proyecto y formadores.

El equipo responsable del proyecto, formado por los cuatro profesionales antes mencionados, especialistas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, del Grupo de trabajo de ejercicio físico y obesidad de la SEEDO, elaboró los materiales didácticos con los que realizar estas formaciones, registrándose estos en la Agencia del ISBN (978-84-09-52840-0). Este material aborda aspectos sobre el origen y las causas de la obesidad, la importancia de la masa muscular, así como la importancia de la actividad física y el ejercicio físico para la pérdida de peso. A su vez incluyen estrategias para incrementar los niveles de actividad física diaria y explicaciones sobre la técnica de diferentes ejercicios que podrían realizar las personas en sus propios domicilios. En el Anexo I se puede encontrar algunas de las diapositivas usadas y registradas.

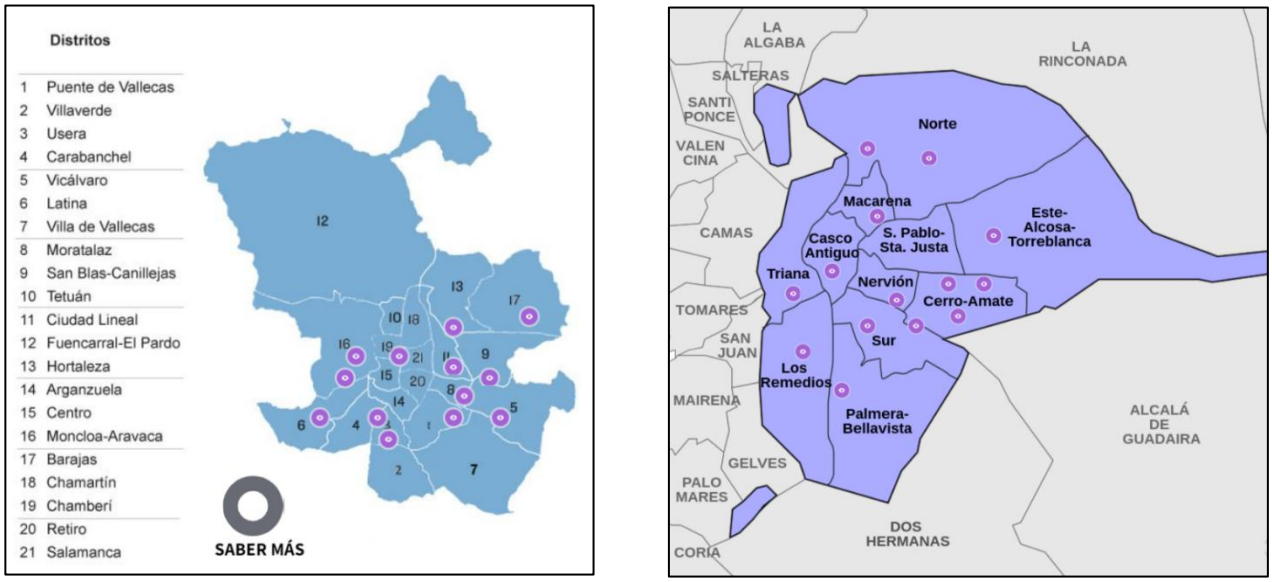
Portada del material usado y registro ISBN.

Adicionalmente, como parte del compromiso que la SEEDO tiene con la lucha contra la obesidad y el incremento de la actividad física, SEEDO gestionó la compra de material de entrenamiento (bandas elásticas) que serían utilizadas en las formaciones y donadas al centro o a los asistentes al finalizar las sesiones. Este material, se les donó a los participantes y al centro, como estímulo y motivación para seguir poniendo en marcha lo aprendido en la sesión, facilitando a los mismos un material sencillo, eficaz, manejable y portátil.

Material básico de entrenamiento (bandas elásticas) entregado a los pacientes.

Todas las sesiones formativas contemplan una parte teórica y una parte práctica posterior. En la parte práctica se realizan rutinas sencillas de ejercicio físico (sesiones) adaptadas a este tipo de población, sin material o con el apoyo de las bandas elásticas distribuidas. Estas rutinas, realizadas de forma individual, en parejas o grupalmente, se utilizan para explicar aspectos básicos de los ejercicios, así como la técnica a emplear en cada uno de ellos.

Intentando fomentar y facilitar la práctica de actividad física y, sobre todo, de ejercicio físico, el grupo de trabajo elaboró un mapa interactivo de parques biosaludables de las diferentes localidades españolas visitadas en las formaciones. Los parques biosaludables, también conocidos como Parques de Fitness o Parques Gimnasio, cuentan con equipamiento deportivo diseñado en base a circuitos de ejercicios, incluyendo máquinas y aparatos para trabajar diferentes zonas del cuerpo y mejorar la forma física. Se destacan como una opción perfecta para todas las edades, desde niños hasta personas mayores. Además de fomentar la actividad física, los parques biosaludables crean espacios deportivos en entornos urbanos, promoviendo la socialización y motivando la práctica de ejercicio diario. Estos parques, presentes en la mayoría de las ciudades, ofrecen circuitos de ejercicios que incluyen equipos de calentamiento, coordinación de movimientos y relajación, adaptándose al diseño del proyecto inicial y al espacio disponible en cada ubicación.



Ejemplos de mapas de parques biosaludables para la práctica de Ejercicio Físico, en Madrid y Sevilla.

Por otro lado, además del material básico de entrenamiento se les entrega un tríptico con acceso a los contenidos teóricos y prácticos impartidos, donde pueden encontrar ejemplos de sesiones completas de ejercicio, para desarrollar en sus domicilios, accediendo a los códigos QR incluidos. El material audiovisual incluye: vídeos de iniciación al entrenamiento en el propio domicilio (calentamiento y sesiones) y vídeos de entrenamiento enfocados a distintos perfiles poblacionales que viven con obesidad, los cuales requieren rutinas adaptadas, amenas y reproducibles (niños, adultos y cirugía bariátrica).

Tríptico informativo entregado.

La SEEDO cuenta, además, con un buscador de profesionales de todas las áreas implicadas, especializados en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, denominado TEO (Tu Experto en Obesidad, www.teo.seedo.es). En las sesiones, se recomienda a los asistentes que accedan a este buscador, a través de un código QR del tríptico entregado, con el objetivo de facilitarles una base de datos de profesionales que tratan la obesidad basándose en criterios científicos. En este buscador pueden encontrar y contactar con un profesional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que les puede monitorizar y realizar un seguimiento de su actividad físico-deportiva. En el Anexo II se puede encontrar información de la plataforma TEO (Tu Experto en Obesidad) (SEEDO). Cabe resaltar, la inclusión de un cuestionario final de evaluación de las formaciones que incluye preguntas cerradas y abiertas. La información sobre este se amplía y desarrolla en la memoria posteriormente.

7.- Identificación de las actuaciones realizadas.

Hasta la fecha, este proyecto se ha llevado a cabo mediante formaciones en diferentes hospitales y centros de especialidades, a lo largo de toda la geografía española, con el objetivo de acercar la evidencia científica sobre la actividad física y el ejercicio físico para el tratamiento de la obesidad a las personas que viven con obesidad y a los profesionales sanitarios que forman parte del equipo de atención a la misma. Concretamente, se realizaron formaciones durante el año 2023 en 11 hospitales, de 5 Comunidades Autónomas diferentes, que dan cobertura a más 3,5 millones de habitantes (ver tabla a continuación).

Hospital	Comunidad Autónoma	Cobertura-Alcance
Hospital Universitario Infanta Elena	Madrid	120.000 habitantes
Hospital Arrixaca	Murcia	550.000 habitantes
Hospital Vithas Málaga	Andalucía	Sin datos
Hospital Viladecans	Cataluña	200.000 habitantes
Hospital Gregorio Marañón	Madrid	750.000 habitantes
Hospital La Paz	Madrid	550.000 habitantes
Hospital Universitari Germans Trias i pujol	Cataluña	250.000 habitantes
Hospital Vall d'hebron	Cataluña	400.000 habitantes
Hospital San Pedro	La Rioja	150.000 habitantes
Hospital Juan Ramón Jiménez	Andalucía	520.000 habitantes
Hospital Moisés Broggi	Cataluña	*425.000 habitantes*
	Total	***3.915.000 habitantes***

Las sesiones formativas tuvieron una duración de 90 a 120 minutos. Iniciamos con una sección teórica de aproximadamente 30 minutos, seguida de una formación más práctica que abordó diversas metodologías para entrenar el cuerpo utilizando el propio peso corporal y herramientas simples para evaluar la condición física. La formación se llevó a cabo de manera dinámica y motivadora, manteniendo a los participantes activos a lo largo de toda la sesión. Como gesto adicional, se les obsequió a los participantes con una goma elástica y se les proporcionaron pautas para el entrenamiento de fuerza. La sesión concluyó con una ronda de preguntas, donde muchos de los asistentes plantearon diversas cuestiones sobre la importancia del ejercicio físico y la pérdida de peso. Los asistentes principalmente fuero pacientes que viven con obesidad tratados en el hospital. Además, profesionales sanitarios (médicos endocrinos, médicos rehabilitadores, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos). Se han formado a más de 700 participantes entre todas las formaciones realizadas.

Durante la realización de este proyecto, además de las sesiones de ejercicio, el equipo ha estado en contacto con los distintos hospitales, teniendo como objetivo esta comunicación, el recabar información del perfil de paciente que presentaba fundamentalmente el hospital, en el área de endocrinología y nutrición. Departamento médico con el que se ha trabajado en la mayor parte de las sesiones, para realizar estas sesiones, enfocadas al paciente que vive con obesidad.

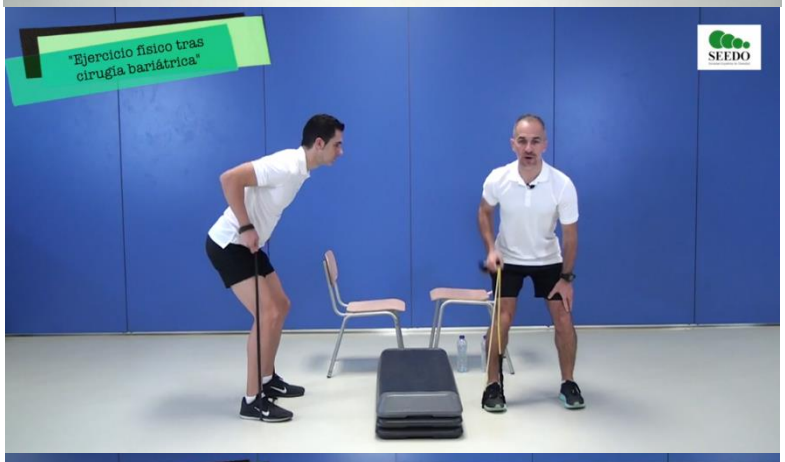
Se ha tenido en cuenta, edad media, perfil clínico y entorno de los pacientes, a la hora de, no sólo, preparar las sesiones, por cada uno de los profesionales, sino también a la hora de enfocar las sesiones y los mensajes, derivado de la posible infraestructura, servicios, economía y entorno urbano que presenta el hospital en su entorno de actuación. De esta forma se han conseguido realizar sesiones formativas, educativas, amenas, lúdicas pero muy

personalizadas, al entorno y perfil del paciente que vive con obesidad, con el objetivo de facilitarle y ayudarle en la integración de la actividad física y el ejercicio en su vida diaria.

Todos los materiales elaborados (videos, trípticos y dossiers) han sido preparados con objetivos claros y concretos, teniendo en cuenta las particularidades fisiopatológicas del posible paciente que va a visionar dicho material, el cual necesita sentir el valor que la actividad física y el movimiento tiene para su salud, así como en su futuro, cuando hablamos de la autonomía y calidad de vida de la persona que vive con obesidad. Un punto clave, derivado de la pérdida de movilidad, el aumento de la frustración e incremento de la inactividad física que sufren estas personas, a lo que además se une el estigma de la obesidad, como se ha podido ver a nivel científico.

A continuación, se presentan los vídeos creados en este proyecto:

Calentamiento



Ejercicio cirugia

ejercicio mayores

Ejercicio Obesidad

8.- Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.

La implicación de la SEEDO en este proyecto ha sido máxima, ofertando y subvencionando con fondos propios estas formaciones a pacientes y profesionales, de distintos hospitales y especialidades relacionadas con la obesidad, siendo éstas, por tanto, gratuitas para la población.

Se establecieron unos canales de comunicación entre las diferentes entidades que formaron parte del proyecto:

- SEEDO-Hospitales y Hospitales-SEEDO:
  - Establecimos reuniones regulares de coordinación entre representantes de SEEDO y los hospitales participantes.
  - Implementamos una plataforma en línea compartida para intercambiar información y actualizaciones de manera instantánea.
  - Creamos documentos internos que destacaron los logros y desafíos del proyecto.
- Responsables del Proyecto - Responsable de los Hospitales y Viceversa:
  - Programamos sesiones de videoconferencia o telefónicas periódicas para abordar cuestiones específicas y compartir avances.
  - Utilizamos una plataforma colaborativa para la gestión de proyectos que permitió una visión transparente del progreso.
  - Establecimos líneas directas de comunicación vía correo electrónico para consultas inmediatas.
- Equipo Multi e Interdisciplinario de los Hospitales - Responsables del Proyecto:
  - Organizamos reuniones presenciales o virtuales para fomentar la colaboración y la comprensión de los objetivos del proyecto.
  - Creamos un espacio en línea donde los profesionales de ambos equipos pudieran intercambiar conocimientos y experiencias.
  - Implementamos un sistema de retroalimentación anónima para promover la comunicación abierta.
- Responsables del Proyecto - Pacientes:
  - Diseñamos materiales educativos claros y accesibles para pacientes y los compartimos a través de los hospitales y las plataformas de SEEDO.
  - Establecimos sesiones regulares de preguntas y respuestas en línea o presenciales para pacientes.
  - Utilizamos redes sociales y sitios web para difundir historias de éxito y testimonios inspiradores.
- Comunicación Interna entre los responsables del proyecto:
  - Implementamos una herramienta de gestión de proyectos que facilitó la colaboración y la asignación de tareas.
  - Organizamos reuniones semanales para actualizar a todo el equipo sobre el progreso y abordar desafíos.
  - Fomentamos la comunicación abierta y la retroalimentación a través de plataformas en línea y reuniones regulares.

Estas estrategias se implementaron con éxito para asegurar una comunicación efectiva y una colaboración sin problemas en todos los niveles del proyecto, desde las interacciones internas hasta las relaciones con los hospitales y los pacientes.

SEEDO, como la sociedad de referencia en el estudio de la obesidad en España, puso en conocimiento de todos sus socios la información relativa a estas formaciones y ha trabajado para poder llevarlas adelante creando una línea de comunicación directa, a través del responsable del proyecto, donde conocer las características fisiopatológicas de los pacientes de cada unidad u hospital, fueron claves para poder adaptar el mensaje, así como parte de los contenidos a la situación particular que podían presentar.

El responsable del proyecto (César Bustos Martín), junto al equipo de formación (Antonio Jesús Sánchez Oliver, Miguel Ángel Rojo Tirado, César Bustos Martín y Manuel Pinelo Trancoso), estuvieron en contacto con las unidades de obesidad de cada hospital, facilitando la información necesaria para la correcta realización de esta actividad, así como para poder trabajar de forma interdisciplinar con los distintos profesionales del hospital, que formaban parte del mismo.

Todo ello permitió ofrecer información de calidad, personalizada y adaptada a cada perfil poblacional, de su entorno y de la situación socioeconómica que pudieran presentar los asistentes.

Además, cada uno de los hospitales seleccionó un lugar lo más amplio y con mayor aforo posible para poder organizar las formaciones. El responsable sanitario de cada uno de los hospitales contactó con los pacientes y público interesados en las formaciones además de enviar la información a las diferentes especialidades médicas (endocrinología, cirugía, fisioterapia, nutriología, traumatología, psicología etc.).

Por otro lado, estas sinergias generadas contribuyeron a poder evaluar la actividad de forma objetiva a través de cuestionarios realizados en cada uno de los hospitales. Con estos cuestionarios se pretendía realizar un control y seguimiento del impacto de las formaciones en los asistentes.

Adicionalmente, debido al compromiso de la SEEDO en la lucha contra la obesidad, y derivado de la solicitud de distintos hospitales para trabajar con profesionales en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, SEEDO ha lanzado la acreditación de unidades de ejercicio físico en obesidad. Esta acreditación tiene como objetivo avalar la calidad, conocimientos y trabajo de profesionales de la actividad física y del deporte, que colaboran de forma conjunta, interdisciplinar y personalizada con unidades clínicas de obesidad SEEDO u otros profesionales de la salud que trabajen con obesidad, ofreciendo un tratamiento integral a la persona que vive con obesidad. Un paso más en el tratamiento presente y futuro de la obesidad.

Objectius

- Conèixer pautes d'exercici per prescriure al pacient amb obesitat
- Aprendre a moure's i realitzar exercici de forma fàcil i senzilla
- Augmentar l'adherència en l'exercici físic del pacient amb obesitat
- Millorar la resposta al tractament mèdic en la pèrdua ponderal

Adreçat a

- Professionals que atenen persones amb obesitat (metges, infermeria, dietètica-nutrició, fisioteràpia,...)
- Pacients amb obesitat que vulguin conèixer i millorar la seva condició física amb activitat i exercici físic

Programa

15,15h Registre

15,30h Presentació del programa i els docents de SEEDO
Paula Garcia Sancho de la Jordana

16,00h Programa teòric d'entrenament d'exercici físic per a persones amb obesitat
Manuel Pinelo

16,30h Experiència pràctica d'activitat i exercici físic
Manuel Pinelo

La SEEDO oferirà als assistents un kit d'exercici que ajudi a posar en pràctica allò aprés, un tríptic informatiu i QRs amb vídeos pràctics.

Docents

- Manuel Pinelo, miembro del Grupo de Trabajo de Ejercicio en SEEDO. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pablo de Olavide y Responsable del área de actividad física en Obyfit

FORMACIÓN SEEDO

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN LA PÉRDIDA DE PESO

Documento informativo del consorcio sanitario integral acerca de las jornadas.

7ª JORNADA
OBESITAT: UNA VISIÓ MULTIDISCIPLINÀRIA
13 I 14 DE JUNY DE 2023
BARCELONA

7ª JORNADA
OBESITAT: UNA VISIÓ MULTIDISCIPLINÀRIA
13 I 14 DE JUNY DE 2023

PROGRAMA - DIA 2: 14 de juny de 2023
JORNADES PARAL·LELES DEDICADES ALS PACIENTS I PROFESSIONALS DE SALUT

Professionals 09-14h

09:00-10:00 TAULA RODONA DE NUTRICIONISTES: DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA A L'HOSPITAL DE TERCER NIVELL
Silvia López, Anna Guillaumet i Marta Comas

10:00-12:00 TALLERS PRÀCTICS
Marta Comas, Silvia Lopez, Anna Guillaumet
- Etiquetatge nutricional vs Nutriscore, com interpretem el què llegim?
- Què en saps de mites nutricionals?
- Tastet de productes nutricionals

12:00-12:30 CAFÈ

12:30-14:00 SESSIÓ PRÀCTICA: COM ESCRIURE EXERCICI FÍSIC EN OBESITAT. Cesar Bustos i Javier Butragueño

14:00 DISCUSSIÓ FINAL I CLOENDA

Pacients 09-13h

Objectiu: treure l'autoestigma i l'autoculpa. *Sala Ricardo Gomez- H. Trauma*

09:00-10:30 SESSIÓ TEÒRIC-PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA PER PACIENTS. Cesar Bustos i Javier Butragueño

10:30-11:00 CAFÈ

11:00-13:00 SESSIONS TEÒRIQUES A 10 MINUTS CADA UNA
Silvia López, Anna Guillaumet, Marta Comas
- Medicina basada en valor. Dra. Ana Martí
- L'obesitat es una malaltia. Dra. Andreea Ciudin
- Programa de decisions compartides. Dra. Karla Salas
- Pinzellades sobre la cirurgia bariàtrica. Dr. Ramon Vilallonga
- Pinzellades sobre el tractament farmacològic. Dra. Vanesa Flores
- Pinzellades sobre aspectes psiquiàtrics i abordatge. Dra. Sonsoles Cepeda

Aula Vall d'Hebron - Secretaria Tècnica actividades formatives externes
Inscripcions@aulavallhebron.cat - 693785436

Documento informativo de la Jornada Obesitat: Una visió multidisciplinària, de Vall d'Hebron.

9.- Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad.

La SEEDO ha adquirido el compromiso de luchar con todas sus fuerzas para erradicar cualquier actitud discriminatoria hacia las personas que viven con obesidad. Entre sus muchas acciones, la SEEDO ha participado recientemente en la elaboración del Informe HASPO (Humanización de la Atención Sociosanitaria a la Persona con Obesidad) y se compromete a colaborar en su difusión. El informe HASPO pretende ser una herramienta transformadora, que no solo despierte conciencias sino también asiente las bases y muestre el camino para conseguir este objetivo. Deseamos que el informe HASPO facilite desde hoy mismo sinergias entre sociedades, entidades e instituciones, y suponga un antes y un después en nuestro objetivo común: devolver a las personas que viven con obesidad la dignidad y los años de vida que la enfermedad les está mermando.

Con este proyecto se pretende modificar los comportamientos propios de la población, hacia comportamientos menos sedentarios, que irán asociados a una adecuada alimentación. En todo momento, se pretende animar e iniciar a las personas con obesidad en la práctica de actividad físico-deportiva, atendiendo a sus gustos, intereses y disponibilidades. Para ello, siempre se ha tenido en consideración la perspectiva de género, así como las diferentes

discapacidades para poder beneficiar a toda la población de los efectos que la actividad y el ejercicio físico tienen sobre el organismo de las personas.

No se pretende un cambio radical en el estilo de vida de las personas (que busquen únicamente resultados en el corto plazo), sino que, a través de la educación, se anime a adoptar estas conductas en el medio y largo plazo, de forma progresiva. De tal manera, se pretende una adaptación de forma autónoma. Además, esperamos que si la población tiene más información sobre los diferentes aspectos que afectan a su salud, la sociedad tome conciencia de la dramática situación hacia la que está derivando y se genere un debate social en el que toda la población intente combatirla.

Por otro lado, en línea con el trabajo que la SEEDO está desarrollando en relación con el estigma y la discriminación en la obesidad y los principios que rigen la Estrategia NAOS (equidad, igualdad y participación), desde el proceso de diseño del proyecto hasta su realización y evaluación, se ha utilizado lenguaje inclusivo, evitando el estigma de la obesidad, así como se ha tratado con equidad a las personas con enfermedades crónicas de origen multifactorial. Cabe recordar que 3 de cada 4 adultos españoles con obesidad se sienten discriminados a causa de su peso y que, casi un tercio de los padres que tienen niños/as con sobrepeso u obesidad creen que sus hijos/as sufren acoso por esta razón. En esta dirección, la SEEDO reafirma la necesidad de ofrecer a la población información rigurosa y de calidad sobre la obesidad, desde las múltiples causas que la provocan hasta las patologías que se asocian a ella o las necesidades de las personas que viven con esta enfermedad, reconocida desde hace unos años por la OMS y la EU como una enfermedad crónica recidivante.

10.- Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la población diana.

Para conocer el impacto que las diferentes formaciones han tenido en la salud de los asistentes, se elaboró un cuestionario de Google (ver Anexo), que se hizo llegar a los asistentes a través de sus profesionales sanitarios, en cada uno de los hospitales involucrados.

A través de las diferentes respuestas obtenidas, alcanzamos las siguientes conclusiones:

1. Comienzo de actividad: El asistente comienza a realizar ejercicio físico.
2. Aumento del NEAT (non-exercise activity thermogenesis o termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio, en castellano): El participante ha sido capaz de mejorar la media de pasos diarios.
3. Introduce ejercicio de fuerza: El asistente ha sido capaz de introducir alguna sesión de entrenamiento de fuerza en su vida diaria.

Una vez analizados de forma detallada los resultados obtenidos del cuestionario se han obtenido unos datos muy relevantes sobre el impacto de la formación en la población diana:

- El 69,2% contesta que ha comenzado a realizar ejercicio físico de forma regular.
- El 76,9% ha sido capaz de incrementar su actividad física diaria.
- El 23,1% ha sido capaz de incrementar sus pasos diarios en 1000 pasos adicionales
- El 38,5% ha incrementado hasta 3000 pasos adicionales su rutina diaria.
- El 61,5% ha incorporado en su rutina de entrenamiento alguna sesión de Fuerza (el 53,8% incorporó al menos una sesión de fuerza en su vida diaria, y el 15,4% ha sido capaz de incorporar hasta 3 en semana).
- El 61,5% de los asistentes han conseguido mejorar su nivel de condición física.

Aunque los datos son preliminares y el proyecto necesita continuidad, la implementación de la formación parece demostrar ser efectiva en motivar cambios de comportamiento y promover la adopción de estilos de vida más saludables en la población objetivo. Así, podemos decir que ha habido un incremento de la actividad física diaria y un incremento en el número de pasos diarios, siendo en algunos casos superados por 3000 adicionales. Esto indica un progreso positivo en la actividad cotidiana. También los participantes reflejan una mejora de su condición física, subrayando el impacto positivo de la formación en la salud general. Casi 3/4 de los participantes ha comenzado a realizar ejercicio físico de forma regular, indicando una adopción exitosa de la actividad física más influyente en la

mejora de su salud. A su vez, bastantes participantes han integrado al menos una sesión de fuerza en su rutina diaria, evidenciando una aceptación y aplicación de conocimientos adquiridos en la formación.

Aunque hay que ser cautos, tal y como se ha indicado anteriormente, estos resultados son especialmente relevantes, considerando estudios previos que indican una mejora de la morbi-mortalidad que rodean a esta condición patológica (Banach et al., 2023; Donate et al., 2023). La implementación de la formación ha demostrado ser efectiva en motivar cambios de comportamiento y promover la adopción de estilos de vida más saludables en la población objetivo.

11.- Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

Desde la SEEDO, estas formaciones se pretenden continuar en los próximos años, sumado al interés que siguen mostrando gran cantidad de hospitales (públicos y privados) en seguir ofreciendo esta actividad y alcanzar a la mayor cantidad de población posible. Solo en el año 2023, más de 30 hospitales de ámbito nacional y 4 a nivel internacional (latinoamérica), se han interesado en recibir esta formación.

Todas las formaciones realizadas hasta la fecha han sido financiadas por SEEDO para poder dar la posibilidad de formar a pacientes y profesionales de todo el territorio español. Con este propósito de seguir realizando formaciones, SEEDO está negociando con distintos partners y sponsors para conseguir financiación que permita que las formaciones sigan siendo sostenibles, de igual manera que se ha desarrollado en este primer año. La financiación realizada en 2023 por parte de SEEDO ha sido muy importante ya que ha permitido despegar este proyecto y colocar esa primera piedra para seguir concienciando y aportando formación de calidad a pacientes y profesionales en los diferentes hospitales de España. Entre otros objetivos, también se pretende ampliar el proyecto a otros países, con el apoyo de la EASO (European Association for the Study of Obesity), de la que forma parte la SEEDO.

La motivación hacia la continuidad de este proyecto también emana de los resultados obtenidos en los cuestionarios realizados a los pacientes involucrados en las formaciones desarrolladas, pues el 92,3% de los asistentes indicó que les gustaría poder seguir recibiendo formaciones periódicas sobre actividad física y ejercicio dentro de un entorno hospitalario. Además, el 53,8% de los asistentes indicó que, tras las formaciones realizadas, han conseguido perder peso mejorando su composición corporal, así como mejorando algunos marcadores de salud.

También es importante destacar que este proyecto es afín a la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), pues tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de la práctica de actividad física, para así reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles. Al igual que la Estrategia NAOS, este proyecto fomenta la implicación, sinergia y colaboración de diferentes sectores y agentes de la sociedad tanto públicos como privados, para desarrollar acciones dirigidas a toda la población, en base a la evidencia científica, que:

- Promueven y facilitan opciones hacia la práctica de actividad física.
- Informan para ayudar a los pacientes a tomar decisiones y elecciones más saludables.
- Permiten la adopción de estilos de vida más saludables y activos.

Además, el desarrollo de este proyecto va en concordancia con la Resolución de 4 de julio de 2022, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Deporte, de 9 de mayo de 2022, relativo a la distribución territorial y criterios de reparto del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (BOE-A-2022-11933), por la que se pretende impulsar la implantación, en cada Comunidad Autónoma, de un sistema de prescripción de actividad y ejercicio físico eficiente y de calidad, contando en todo caso con la colaboración del sistema sanitario y del sistema deportivo de cada territorio, mediante la creación de Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEFs). Estas unidades ya se están impulsando en Comunidades Autónomas como Andalucía, Madrid, Cantabria, Baleares, Aragón…

12.- Planteamiento innovador y original.

Estás formaciones específicas en obesidad son pioneras en España, ya que no hay referencias previas de un proyecto de este calibre que desarrolle tantas formaciones por todo el territorio español de manera autofinanciada aportando contenido científico, práctico y de calidad a pacientes y profesionales sanitarios dentro del entorno intrahospitalario. De hecho, aquí se aglutinan tres de los aspectos que más definen este proyecto: 1) basado en ciencia científica, 2) práctico, y 3) dentro del hospital. Es bien conocida la importancia del ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad, pero en no pocas ocasiones se hacen formaciones que no se basan en ciencia y/o con carácter demasiado teórico. Además, introducir estas formaciones dentro del entorno hospitalario, las dota de más fuerza y mayor jerarquía, no sólo para el paciente, sino también para el resto del equipo multi e interdisciplinar que debe abordar la obesidad. A pesar de dar un enfoque lo más práctico posible, todas las propuestas y el contenido de las formaciones, está basado en evidencia científica. De hecho, toda la parte práctica llevada a cabo viene respaldada por el perfil de los responsables del proyecto y por la SEEDO, sociedad científica con gran repercusión. Además, esta parte práctica se apoya en el Guía del Posicionamiento recientemente publicado sobre ejercicio físico y obesidad por la propia SEEDO en una revista incluida en las bases de datos científicas de Scopus y Web of Science.

RETOS
Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación

Scopus

THOMSON REUTERS

2023, Retos, 50, 33-49

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

Guía para el diseño de programas de intervención en población con obesidad: Documento de Posicionamiento del Grupo Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO)
Guide for designing intervention programs for populations with obesity: Positioning Document by the Physical Exercise Group of the Spanish Society for the Study of Obesity (SEEDO)

*Felipe Isidro Donate, **Antonio J Sánchez-Oliver, ***Pedro J. Benito, ****Juan Ramon Heredia Elvar, *****Walter Suarez-Carmona y ***Javier Butragueño

*Instituto Internacional Ciencias Ejercicio Físico y Salud (Spain), **Universidad de Sevilla (Spain), ***Universidad Politécnica de Madrid (Spain), ****Universidad Alfonso X el Sabio (Spain), *****Universidad Pablo Olavide (Spain)

Resumen. El presente documento de posicionamiento del grupo de trabajo de ejercicio físico de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad tiene como objetivo establecer pautas claras para el diseño y aplicación de programas de ejercicio en población con obesidad. En el primer apartado, se identifican las limitaciones respecto a la investigación en intervención con programas de actividad física y ejercicio en población con obesidad, lo que justifica la necesidad de establecer un marco claro para la planificación y programación del entrenamiento en esta población. En el segundo apartado, se aborda la planificación del programa de ejercicio. En este sentido, se presentan los objetivos y procesos operativos en la planificación del programa, que incluyen la valoración del paciente con obesidad y la clasificación del nivel del paciente. Posteriormente, el posicionamiento se centra en la programación del entrenamiento, estableciendo las pautas para la temporalización de los ciclos de intervención, el diseño de las sesiones de entrenamiento y los criterios generales para la selección de ejercicios, la frecuencia semanal, el volumen, la intensidad, la recuperación intrasesión y la organización y distribución de los ejercicios. El siguiente apartado se centra en las indicaciones y contraindicaciones (absolutas y relativas) de la actividad física y el ejercicio en pacientes con obesidad, lo que permite identificar las situaciones en las que es necesario extremar las precauciones y ajustar el programa de intervención. Por último, en el apartado de perspectivas de futuro en las intervenciones en obesidad y ejercicio, se destaca la importancia de la investigación continua en el área del ejercicio físico y la obesidad, incluyendo las nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento y los efectos del ejercicio junto con el tratamiento farmacológico. En definitiva, el documento de posicionamiento presentado constituye una guía esencial para los profesionales de la salud en el diseño y aplicación de programas de actividad física y ejercicio en población con obesidad.

Palabras clave: Actividad Física, Valoración, Carga, Planificación, Prescripción, Entrenamiento.

Guía para el diseño de programas de ejercicio físico en personas con obesidad (SEEDO).

Durante la realización de las formaciones se enfatizó en generarlas con un enfoque 100% práctico aportando vídeos con ejemplos y realizando junto a los asistentes diferentes ejercicios en directo. Para ello, se realizaron en directo sencillos test de condición física, así como rutinas de ejercicios. Además, la creación de vídeos, códigos QR y tríptico, así como, la banda elástica regalada, permite a los asistentes poder replicar, continuar y mejorar por sí solos en el momento y el lugar que consideren oportuno. Aquí, confluyen dos aspectos que dan carácter innovador a este proyecto, el uso de las tecnologías para que el proceso sea más sencillo, por un lado; y el darle herramientas sencillas y enseñarles a usarlas para que puedan valerse por sí solos en los primeros pasos hacia la mejora de la salud, por otro. Así, por ejemplo, se enseñó a los asistentes a valorar la condición física a través de sencillos test que se pueden realizar con tan solo una silla o un escalón y, de este modo, conocer su punto de partida o cómo van avanzando en la mejora. Para una mayor utilidad, se incluyeron valores de referencia por sexos y edades. Además de ello, y cómo ya se ha comentado, a cada participante se le entregó un tríptico con códigos QR donde poder ver diferentes vídeos con ejemplos de ejercicios y mapas interactivos de parques biosaludables en los que pueden hacer ejercicio de forma sencilla y gratis.

Ejemplo de test de evaluación de la condición física.

Aunque no menos importante, este proyecto no solo pretende llegar al protagonista, el paciente, si no que acerca el ejercicio físico al resto de profesionales que atienden a estos, dotándoles de recursos sencillos para poder aconsejar y derivar cuando la situación lo requiera.

Profesionales sanitarios que asistieron a una de las jornadas de formación.

A sabiendas de la dificultad que entraña cualquier tipo de intervención en la obesidad, el proyecto ofrece la posibilidad de acceder a TEO (Tu Experto en Obesidad) para que, en función de la localidad que se encuentre el paciente pueda ser guiado por profesionales (endocrinólogos, psicólogos, educadores físicos, etc.…). De este modo, se fomenta el trabajo multi e interdisciplinar y se guía a los pacientes para que acudan a profesionales cualificados y preparados en esta condición patológica.

Por último, dentro de este planteamiento innovador y original, nuestro proyecto conecta a la perfección con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: "Más Personas Activas para un Mundo Sano" creado por por la Organización Mundial de la Salud en 2018. Nuestro proyecto sobre el ejercicio físico en la obesidad se alinea estrechamente con los principios y objetivos delineados en él. A continuación, se establece la conexión destacando puntos clave:

Promoción de la Actividad Física:

Nuestro proyecto tiene como objetivo principal promover la práctica segura de actividad física y ejercicio entre la población que enfrenta la obesidad. Esto concuerda directamente con la meta del plan de acción de aumentar la actividad física en todos los niveles de la sociedad.

Educación y Cambio de Paradigma:

En línea con el plan de acción, nuestro proyecto busca consolidar la educación sobre la importancia del ejercicio físico y su papel integral en la mejora de la salud. Además, promovemos un cambio de paradigma que valore y apoye la actividad física regular a lo largo de toda la vida.

Participación de Diversos Sectores:

Al igual que el proceso de consulta mundial del plan de acción, nuestro proyecto ha involucrado a diversos sectores, incluidos profesionales de la salud, deportes, y la sociedad civil. Esta colaboración multi e interdisciplinaria es esencial para abordar la complejidad de los desafíos relacionados con la obesidad y la inactividad física.

Liderazgo y Coordinación:

Nuestro proyecto responde a la necesidad de liderazgo y coordinación, ya que trabajamos en colaboración con hospitales, entidades deportivas, y otras organizaciones para implementar programas efectivos de ejercicio físico.

Respuesta Integral a Nivel Social:

Al ofrecer formación y promover la actividad física dentro de hospitales públicos, estamos contribuyendo a una respuesta integral que involucra a toda la sociedad. Buscamos inspirar cambios de comportamiento sostenibles y duraderos.

En resumen, nuestro proyecto refleja un compromiso activo con los principios y objetivos del Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física, trabajando hacia un mundo más saludable y activo.

13-. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Este punto desarrolla la crucial conexión entre la inclusión de criterios de sostenibilidad y la realización de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, focalizando nuestra atención en la esfera de la salud y el bienestar, con un enfoque especial en la problemática global de la obesidad.

La obesidad se ha convertido en un desafío de salud pública de gran envergadura, tanto en España como a nivel mundial, y su impacto se siente en múltiples aspectos de la sociedad. A través de este proyecto, exploramos cómo la promoción de la actividad física y la educación sobre ejercicio físico puede incidir de manera significativa en el desarrollo de diversos ODS, desde el fomento de una vida saludable (ODS 3) y el acceso a una educación de calidad (ODS 4), hasta la reducción de desigualdades (ODS 10), la promoción de la producción y el consumo responsables (ODS 12), la acción contra el cambio climático (ODS 13), y la formación de alianzas estratégicas (ODS 17). Además,

abordamos cómo la lucha contra la obesidad a través de los incrementos de los niveles de actividad física contribuye a la erradicación de la pobreza (ODS 1) y garantiza el acceso a una alimentación saludable (ODS 2). Este proyecto busca arrojar luz sobre la relevancia de la sostenibilidad en la promoción de la salud y en la lucha contra la obesidad, creando un marco integral para la implementación de políticas y prácticas sostenibles que mejoren la calidad de vida de las personas.

De forma específica, este proyecto contribuye al desarrollo de los siguientes ODS:

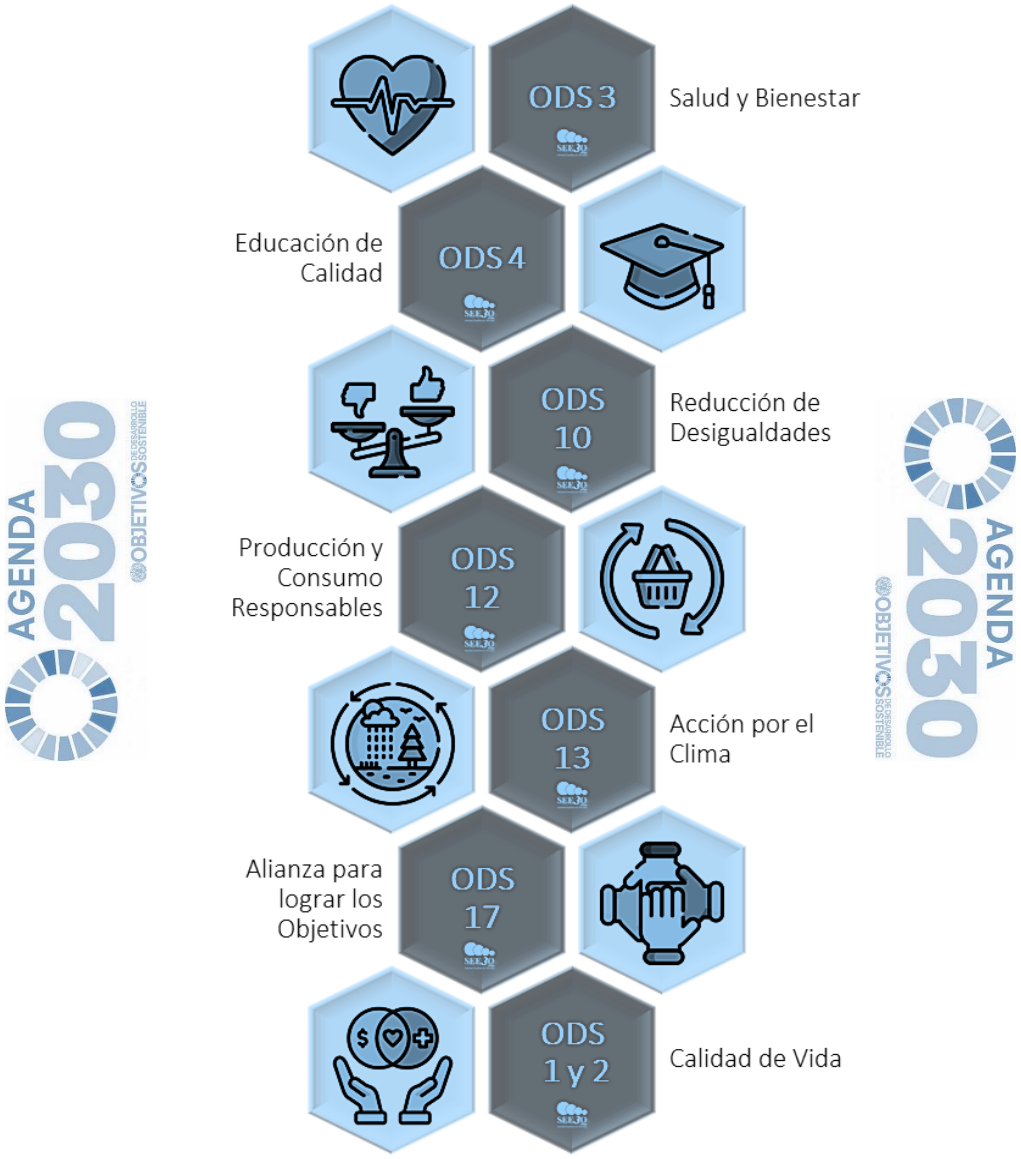
a) Salud y Bienestar (ODS 3): El ODS 3 se centra en garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades. La obesidad es un problema de salud importante en España y en todo el mundo, y la actividad física es una estrategia efectiva para prevenir y tratar esta enfermedad. Al educar a los pacientes con obesidad sobre la importancia del ejercicio físico, contribuimos directamente a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

b) Educación de Calidad (ODS 4): La educación sobre actividad física y ejercicio físico es esencial para empoderar a los pacientes con obesidad y mejorar su calidad de vida. Proporcionar información precisa y práctica en un entorno hospitalario asegura que la educación se base en evidencia científica y se adapte a las necesidades individuales de los pacientes.

c) Reducción de las Desigualdades (ODS 10): La obesidad afecta de manera desproporcionada a personas de bajos ingresos y comunidades marginadas. Un proyecto de educación sobre actividad física en hospitales puede ayudar a reducir las desigualdades en la salud al proporcionar acceso equitativo a información y recursos para todas las personas afectadas por la obesidad.

d) Producción y Consumo Responsables (ODS 12): La obesidad no solo tiene un costo humano, sino también económico y ambiental debido al aumento en el consumo de alimentos procesados y la falta de actividad física. Al promover hábitos de vida más saludables, podemos contribuir a la reducción del consumo de productos perjudiciales para la salud y, en última instancia, reducir la huella ecológica.

e) Acción por el Clima (ODS 13): Fomentar la actividad física no solo tiene beneficios para la salud individual, sino que también puede reducir la dependencia de modos de transporte poco sostenibles, como el automóvil. Esto contribuye a la mitigación del cambio climático y a la promoción de hábitos más sostenibles en línea con el ODS 13.



Objetivos de Desarrollo Sostenible que persigue el proyecto.

f) Alianzas para Lograr los Objetivos (ODS 17): Este proyecto puede establecer alianzas entre hospitales, profesionales de la salud, educadores físicos, organizaciones sin fines de lucro y el sector privado. La colaboración entre estos actores puede fortalecer la implementación del proyecto y su impacto a largo plazo.

g) Calidad de Vida (ODS 1 y 2): El sobrepeso no es una elección personal "libre", está demostrado que el entorno pone más difícil la alimentación saludable a las personas con menores ingresos, que sufren por ello mayores índices de obesidad. Además, el estigma de la obesidad influye en las oportunidades de empleo de la población que la padece. Esto se ve agravado con la caída de la productividad de los trabajadores con este tipo de condición patológica. Al ayudar a los pacientes a combatir la obesidad a través de la actividad física, estamos contribuyendo a la erradicación de la pobreza (ODS 1) y a garantizar el acceso a una alimentación saludable (ODS 2).

En resumen, un proyecto de educación sobre actividad física y ejercicio físico en hospitales de toda España para pacientes con obesidad se alinea de manera efectiva con múltiples Objetivos de Desarrollo Sostenible de la OMS. Contribuye a mejorar la salud y el bienestar de las personas, reducir las desigualdades en la salud, promover la educación de calidad y fomentar hábitos de vida más saludables, todo ello en un contexto de colaboración y sostenibilidad.

14.- Referencias.

Banach, M., Lewek, J., Surma, S., Penson, P. E., Sahebkar, A., Martin, S. S., Bajraktari, G., Henein, M. Y., Reiner, Ž., Bielecka-Dąbrowa, A., & Bytyçi, I. (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *European journal of preventive cardiology*, zwad229. Advance online publication. https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229

Donate, F. I., Sanchez-Oliver, A. J., Benito, P. J., Heredia Elvar, J. R., Suárez-Carmona, W., & Butragueño, J. (2023). Guía para el diseño de programas de intervención en población con obesidad: Documento de Posicionamiento del Grupo Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO). Retos, 50, 33–49. https://doi.org/10.47197/retos.v50.99282

Federación Mundial de Obesidad (2023). Atlas Mundial de Obesidad, publicado en el Día Mundial de la Obesidad en marzo de 2023. Disponible en https://es.worldobesityday.org/resources/entry/world-obesity-atlas-2023

Müller M. J. (2021). Reports of the EASO physical activity working group: Diverse insights, evidence-based recommendations, and future perspectives. Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 22 Suppl 4(Suppl 4), e13254. https://doi.org/10.1111/obr.13254

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (2019). La Pesada Carga de la Obesidad, 2019. Informe completo disponible en https://www.oecd.org/spain/Heavy-burden-of-obesity-Media-country-note-SPAIN-In-Spanish.pdf

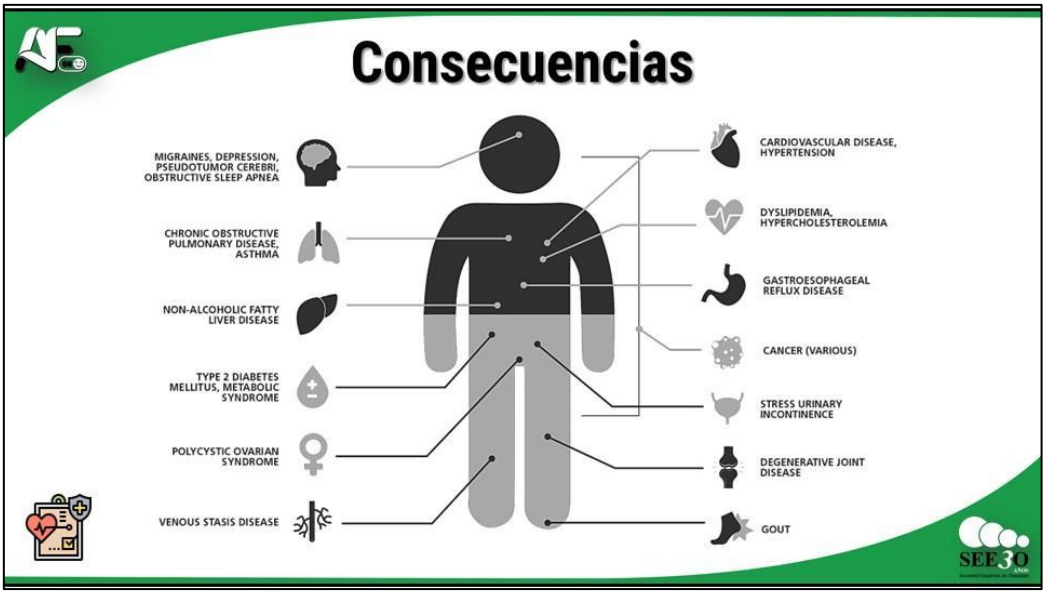
O'Donoghue, G., Blake, C., Cunningham, C., Lennon, O., & Perrotta, C. (2021). What exercise prescription is optimal to improve body composition and cardiorespiratory fitness in adults living with obesity? A network meta-analysis. Obesity Reviews, 22(2), e13137.

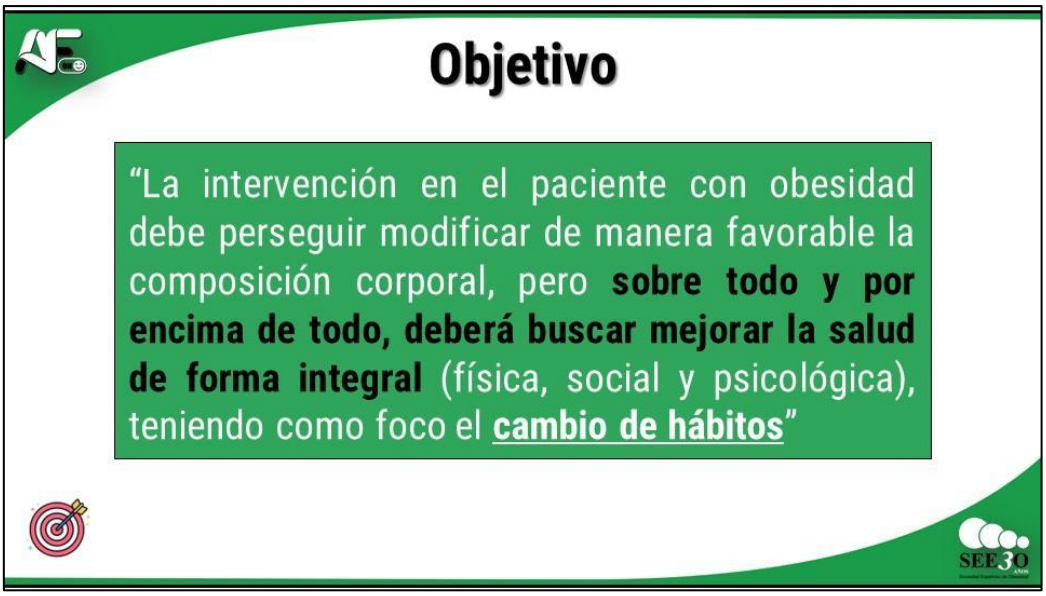
Oppert, J. M., Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., ... & Busetto, L. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. Obesity reviews, 22, e13273.

Rosenbaum M, Foster G. Differential mechanisms affecting weight loss and weight loss maintenance. Nat Metab. 2023 Aug;5(8):1266-1274

Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A., & Bull, F. C. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. The Lancet. Global health, 11(1), e32–e39

ANEXO I – MATERIAL VISUAL ELABORADO Y REGISTRADO





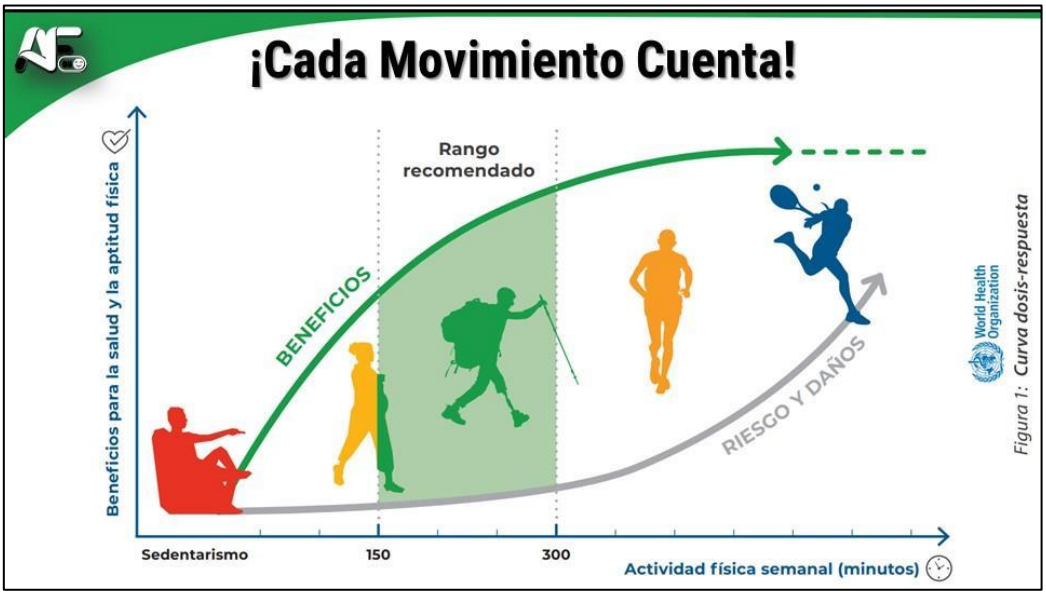
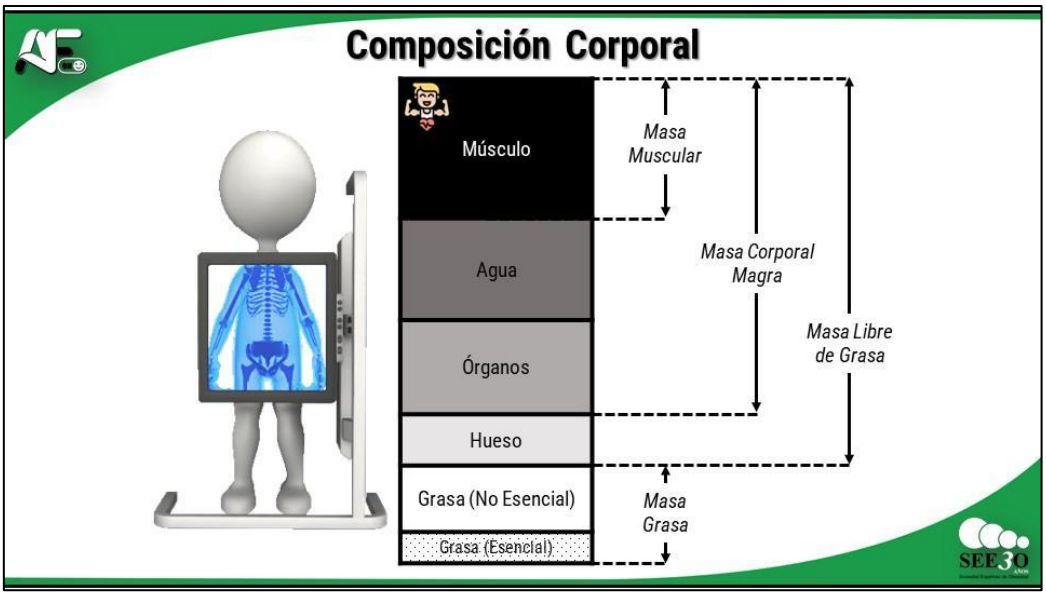
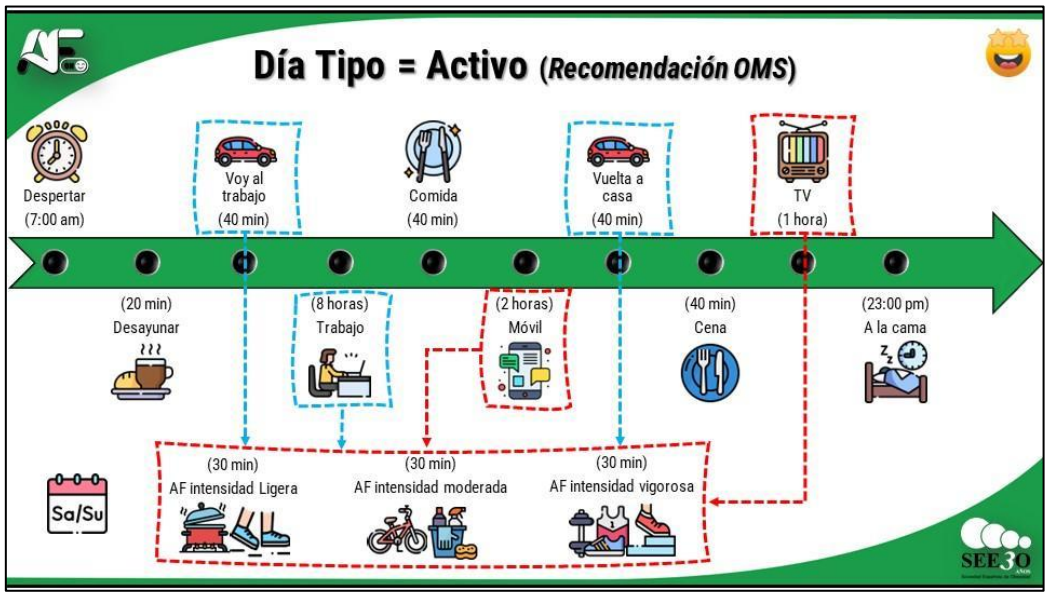
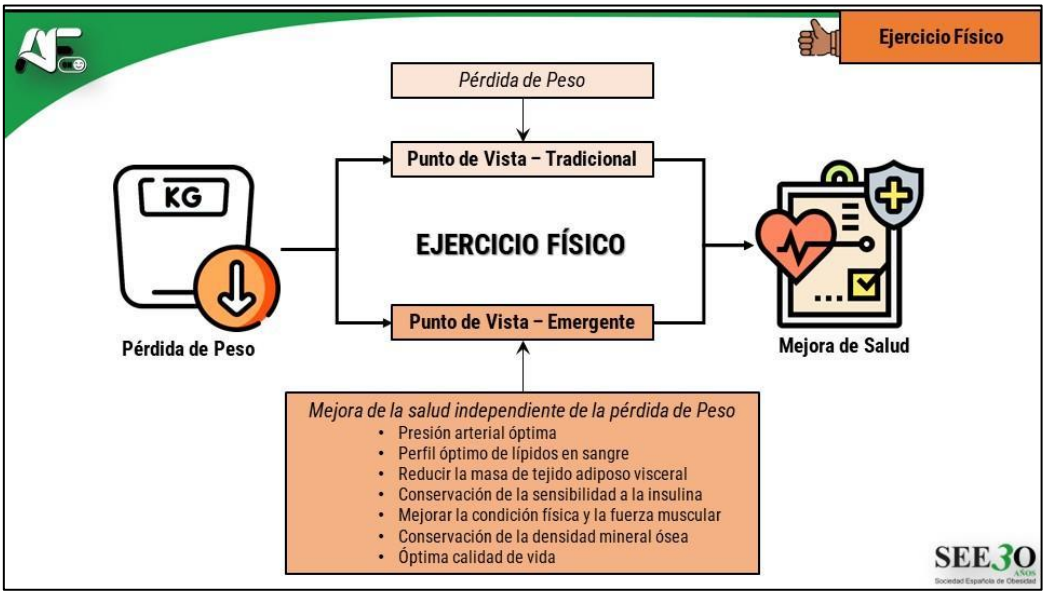


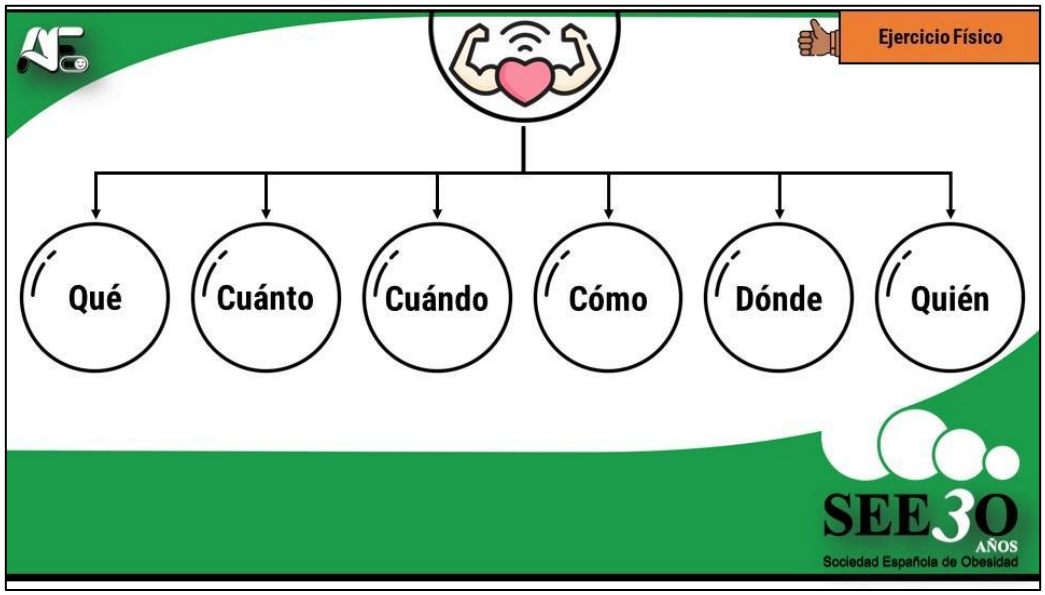
Figura 1: Curva dosis-respuesta

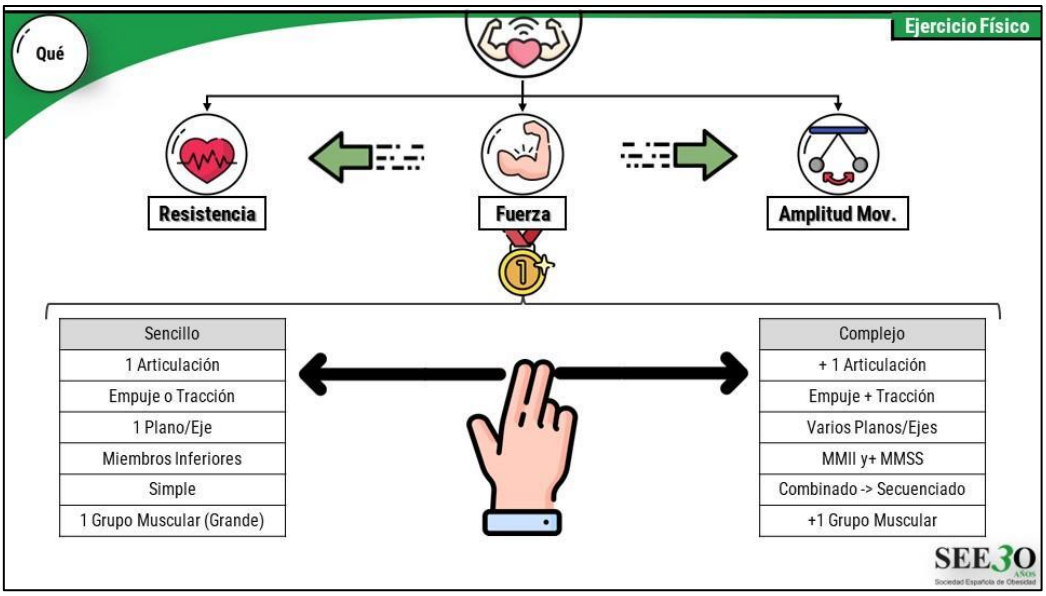


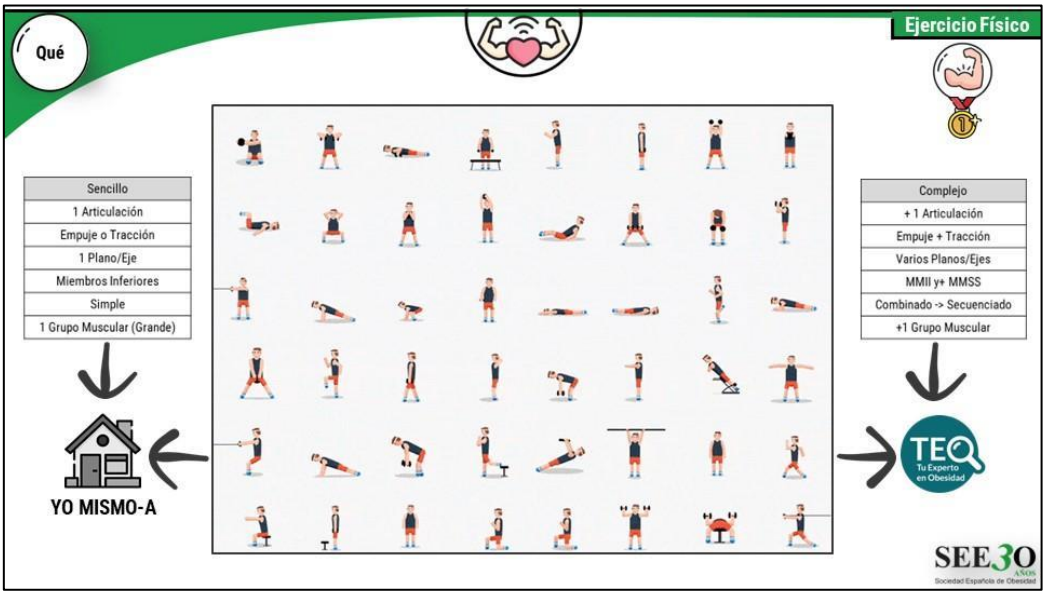


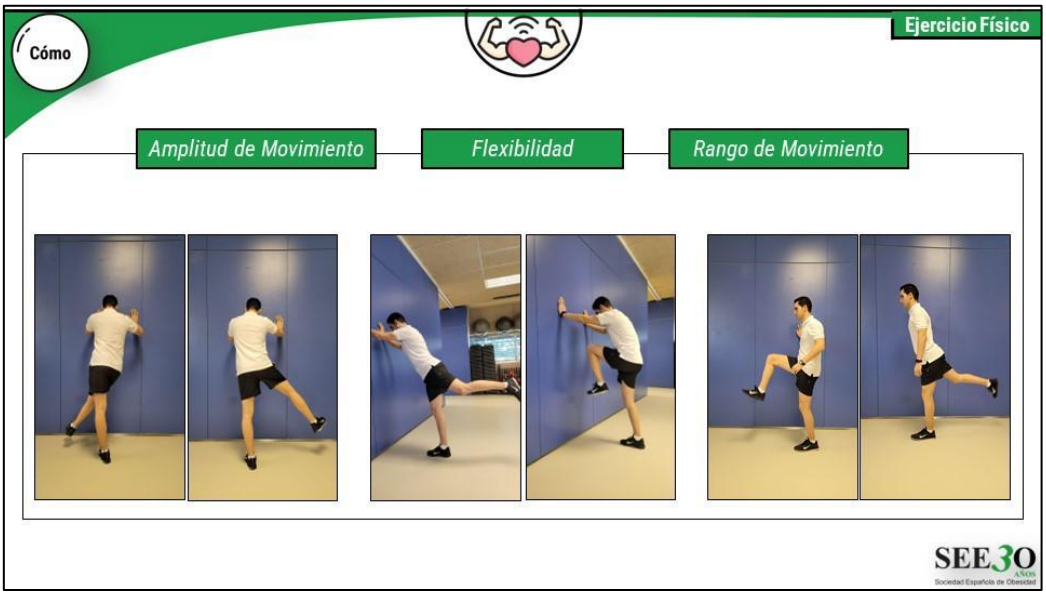
ACTIVIDAD	INTENSIDAD	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS	METs
	Vigorosa	Respiro con dificultad y a penas puedo conversar. Sensación de falta de aire. Pulso muy acelerado.	Saltar a la comba (11,8 METs) Subir escaleras (10 METs) Ejercicios de fuerza (8,5 METs)	>6
	Moderada	En momentos falta la respiración y cuesta mantener una conversación.	Bicicleta rápido (5,4 METs) Bailar (4,5 METs) Limpiar cristales (3,3 METs)	3-6
	Ligera	Puedo mantenerlas durante horas sin problemas. Hablo y respiro fácilmente.	Pasear (2,9 METs) Vestirse (2,5 METs) Barrer (2 METs)	1-3
	Sedentaria	Ningún o muy poco esfuerzo	Oficina (≤1 METs) Móvil (≤1 METs) Televisión (≤1 METs)	≤1

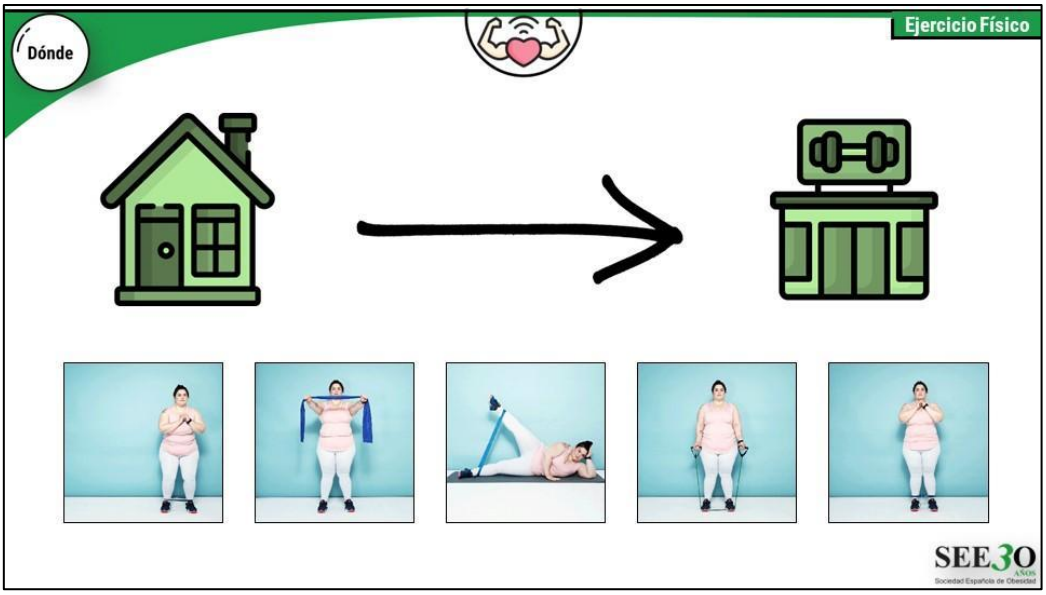

Ejercicio Físico
Pérdida de Peso
Punto de Vista – Tradicional
EJERCICIO FÍSICO
Punto de Vista – Emergente
KG
Pérdida de Peso
Mejora de Salud
Mejora de la salud independiente de la pérdida de Peso
• Presión arterial óptima
• Perfil óptimo de lípidos en sangre
• Reducir la masa de tejido adiposo visceral
• Conservación de la sensibilidad a la insulina
• Mejorar la condición física y la fuerza muscular
• Conservación de la densidad mineral ósea
• Óptima calidad de vida
SEE30 AÑOS
Sociedad Española de Obesidad


Ejercicio Físico
Qué
Cuánto
Cuándo
Cómo
Dónde
Quién
SEE30 AÑOS
Sociedad Española de Obesidad


Qué
Ejercicio Físico
Resistencia
Fuerza
Amplitud Mov.
Sencillo
1 Articulación
Empuje o Tracción
1 Plano/Eje
Miembros Inferiores
Simple
1 Grupo Muscular (Grande)
Complejo
+ 1 Articulación
Empuje + Tracción
Varios Planos/Ejes
MMII y+ MMSS
Combinado -> Secuenciado
+1 Grupo Muscular
SEE30 AÑOS


Qué
Ejercicio Físico
Sencillo
1 Articulación
Empuje o Tracción
1 Plano/Eje
Miembros Inferiores
Simple
1 Grupo Muscular (Grande)
YO MISMO-A
Complejo
+ 1 Articulación
Empuje + Tracción
Varios Planos/Ejes
MMII y+ MMSS
Combinado -> Secuenciado
+1 Grupo Muscular
TEQ
Tu Experto en Obesidad
SEE30

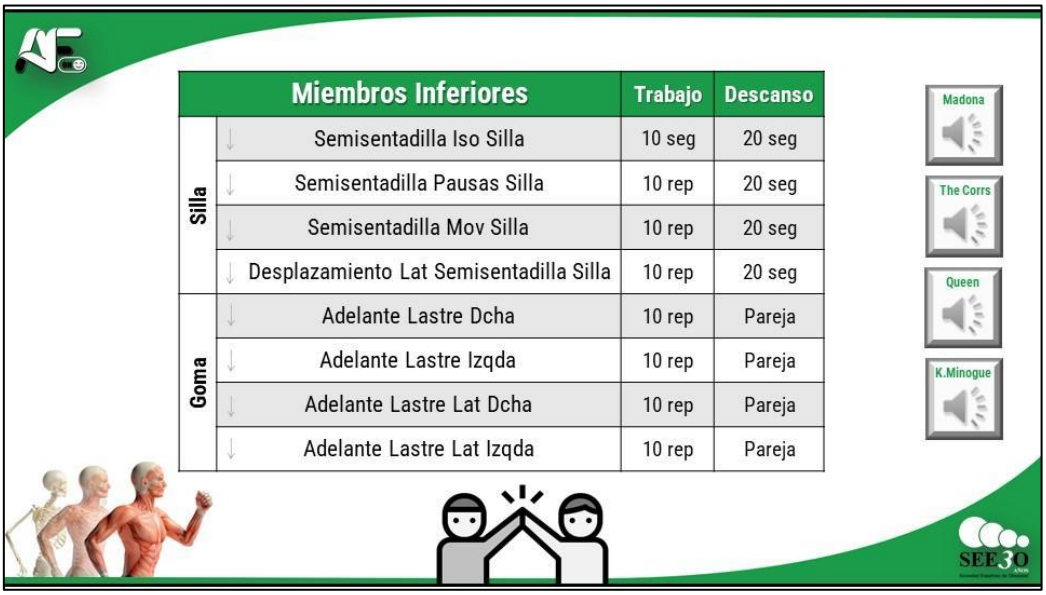

Cómo
Ejercicio Físico
Amplitud de Movimiento
Flexibilidad
Rango de Movimiento
SEE30


Dónde
Ejercicio Físico
SEE30

SEEDO

EJEMPLO
SESIÓN DE EJEMPLO
Ejercicio Físico
CALENTAMIENTO
PARTE PRINCIPAL
VUELTA A LA CALMA
Activación Cardiovascular
5 minutos
Movilidad Articular
5 minutos
Vuelta suave Circuito
5-10 minutos
Circuito de Entrenamiento de Fuerza Muscular – 15-25 minutos
Tiempo de trabajo 30" -> 45"
Tiempo de descanso 30" -> 15"
6 ejercicios x 2 Series -> 3 Series
1
Extensión MI Bipodal
2
Empuje MS
3
Tracción Hombros
6
Flexión-Extensión Tronco
5
Tracción Espalda
4
Extensión MI Monopodal
Estiramientos
5-10 minutos
Relax
5-10 minutos

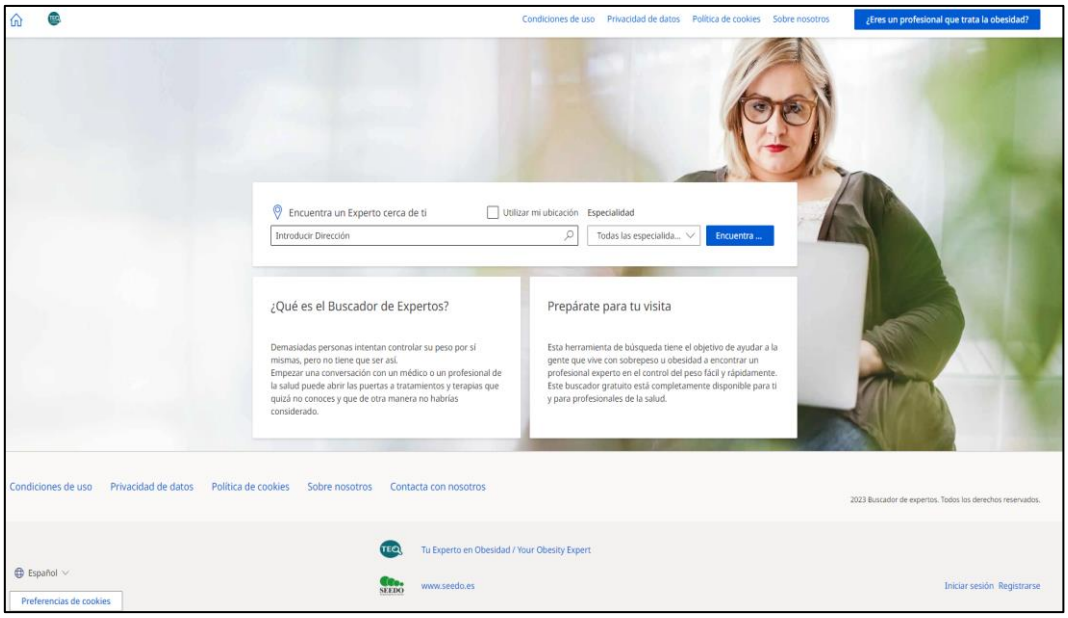
¿TE ATREVES?
SEE30 AÑOS
Sociedad Española de Obesidad
Comienza el cambio...



	Miembros Inferiores	Trabajo	Descanso
Silla	Semisentadilla Iso Silla	10 seg	20 seg
	Semisentadilla Pausas Silla	10 rep	20 seg
	Semisentadilla Mov Silla	10 rep	20 seg
	Desplazamiento Lat Semisentadilla Silla	10 rep	20 seg
Goma	Adelante Lastre Dcha	10 rep	Pareja
	Adelante Lastre Izqda	10 rep	Pareja
	Adelante Lastre Lat Dcha	10 rep	Pareja
	Adelante Lastre Lat Izqda	10 rep	Pareja

	Miembros Superiores		Trabajo	Descanso
Sin material	Tracción Iso Dcha	Tracción Iso Izqda	10 seg	10 seg
	Empuje Iso Dcha	Empuje Iso Izqda	10 seg	10 seg
	Tracción Iso Ambas	Empuje Iso Ambas	10 seg	10 seg
Goma	Press Pallof Iso Dcho	Press Pallof Iso Izqdo	10 seg	10 seg
	Tracción Mov Dcha	Tracción Mov Izqda	10 rep	20 seg
	Empuje Mov Dcha	Empuje Mov Izqda	10 rep	20 seg
	Tracción Mov Ambas	Empuje Mov Ambas	10 rep	20 seg

ANEXO II – PLATAFORMA TEO, TU EXPERTO EN OBESIDAD



TEO, TU EXPERTO EN OBESIDAD

SEEDO, además, ofrece a través de su buscador "TEO", Tu Experto en Obesidad, la posibilidad de que la unidad esté incluida dentro de un buscador de acceso público y libre, donde todas las personas y en especial las que viven con sobrepeso u obesidad, pueden acudir para buscar y encontrar a los profesionales que mejor se adaptan a su perfil a nivel nacional o internacional.

Donde todas las asociaciones de pacientes y profesionales de la salud, que quieran, puedan acceder y además de encontrar al profesional que mejor se adapta a su situación, pueden localizar colaboraciones con otros centros afines para poder ofrecer el mejor servicio a sus socios y/o pacientes.

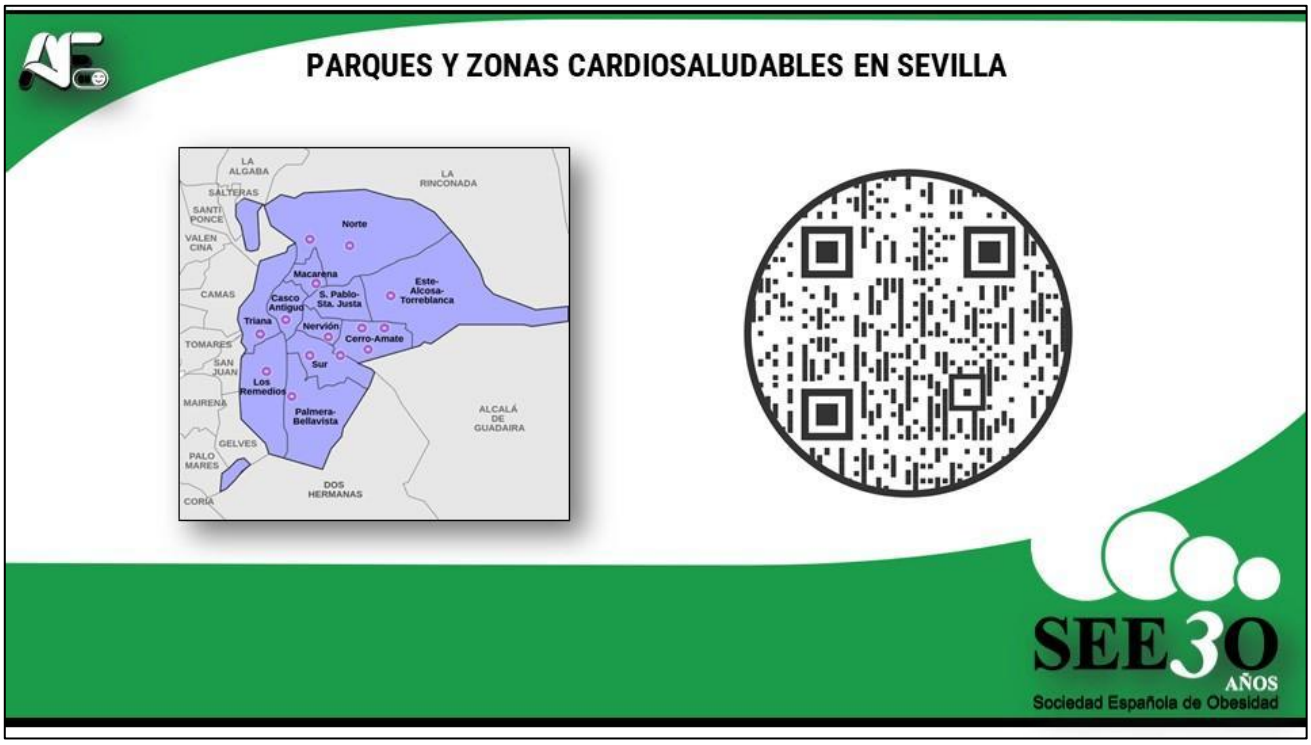
Para más información accede a TEO: https://teo.seedo.es/

Además de poder contar con el apoyo de la plataforma "**Demos el paso**", donde distintos expertos aportan su visión para:

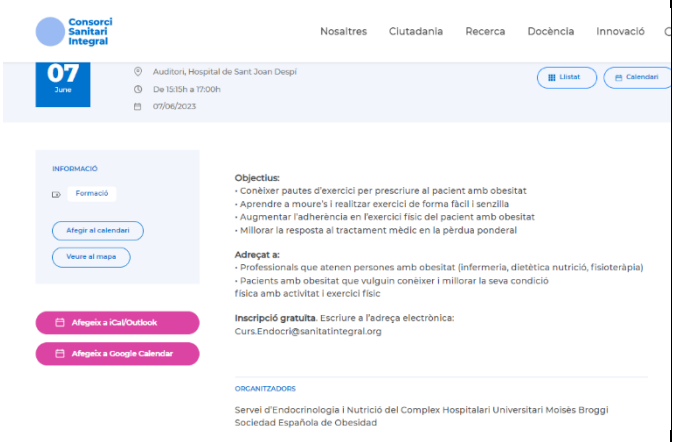
- Hablar de la obesidad sin tapujos.
- Implicar a toda la sociedad (instituciones, administraciones, medios de comunicación, pacientes, comunidad médica, laboratorios farmacéuticos, sector educativo, marcas de ropa...) en la misión por alcanzar una solución para la obesidad.
- Promover la investigación en todos los ámbitos de la enfermedad.
- Contribuir a la dignidad personal y a la calidad de vida de las personas con obesidad.

DEMOS EL PASO

ANEXO III – EJEMPLO DE MATERIAL REALIZADO PARA ENCONTRAR PARQUES Y ZONAS SALUDABLES PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA GRATUITA



ANEXO IV - NOTAS DE PRENSA Y DIVULGACIÓN



Nota de Prensa: *Consorci Sanitari Integral*

Nota de Prensa: *Junta de Andalucía*

Prensa: *Onda Cero*

Nota de Prensa: *ConSalud*

Prensa: *La Vanguardia*

Prensa: *Málaga Hoy*

Vithas Málaga y SEEDO organizan un Aula Salud sobre los beneficios del ejercicio físico en la prevención de la obesidad

Europa Press Andalucía

Newsletter

MÁLAGA, 19 Abr. (EUROPA PRESS) -

Vithas Málaga y SEEDO han organizado un Aula Salud sobre los beneficios del ejercicio físico en la prevención de la obesidad. Según datos de la propia Organización Mundial de la

Prensa: *Europa Press*

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Vithas Málaga y SEEDO organizan un Aula Salud sobre los beneficios del ejercicio físico

Esta jornada gratuita, que constará de una parte teórica y otra más práctica, será impartida por el Dr. Jesús Sánchez Oliver, especialista en nutrición y actividad física, y profesor titular de la Universidad de Sevilla

La Opinión

Málaga | 19-04-23 | 12:40

Según datos de la propia Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1975 **la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.** Para ser más

Prensa: *La Opinión*

DIRECTO Guerra entre Israel y Hamás | Siga la última hora del conflicto

Una mujer con obesidad en el médico. Europa Press

SALUD

Vithas Málaga y SEEDO destacan el beneficio del ejercicio físico en la prevención de la obesidad

Organizan una jornada gratuita el 26 de abril a las 17:00 en el Colegio de Médicos de Málaga, que constará de una parte teórica y otra más práctica impartida por el Dr. Jesús Sánchez Oliver.

19 abril, 2023 - 13:26

MIENTRAS DORMÍAS

Regístrate gratis y recibe cada mañana las noticias en tu correo

APUNTARME

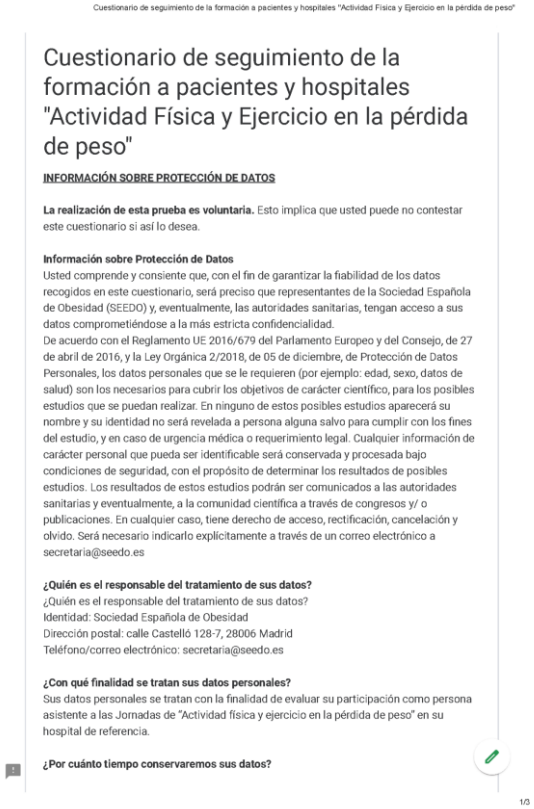
Prensa: *El Español*

Congreso Internacional

Televisión: *Canal Sur*

Jornadas Internacionales

ANEXO IV - CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN



Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

La realización de esta prueba es voluntaria. Esto implica que usted puede no contestar este cuestionario si así lo desea.

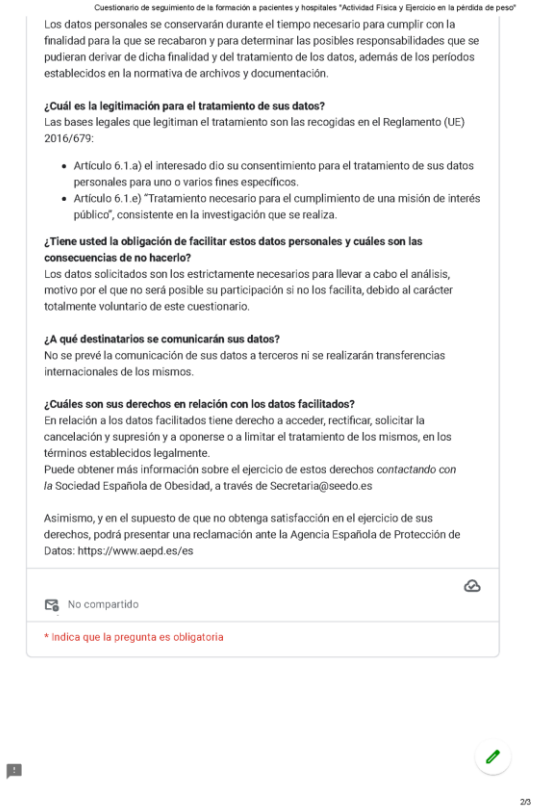
Información sobre Protección de Datos
Usted comprende y consiente que, con el fin de garantizar la fiabilidad de los datos recogidos en este cuestionario, será preciso que representantes de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y, eventualmente, las autoridades sanitarias, tengan acceso a sus datos comprometiéndose a la más estricta confidencialidad.
De acuerdo con el Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, y la Ley Orgánica 2/2018, de 05 de diciembre, de Protección de Datos Personales, los datos personales que se le requieren (por ejemplo: edad, sexo, datos de salud) son los necesarios para cubrir los objetivos de carácter científico, para los posibles estudios que se puedan realizar. En ninguno de estos posibles estudios aparecerá su nombre y su identidad no será revelada a persona alguna salvo para cumplir con los fines del estudio, y en caso de urgencia médica o requerimiento legal. Cualquier información de carácter personal que pueda ser identificable será conservada y procesada bajo condiciones de seguridad, con el propósito de determinar los resultados de posibles estudios. Los resultados de estos estudios podrán ser comunicados a las autoridades sanitarias y eventualmente, a la comunidad científica a través de congresos y/ o publicaciones. En cualquier caso, tiene derecho de acceso, rectificación, cancelación y olvido. Será necesario indicarlo explícitamente a través de un correo electrónico a secretaria@seedo.es

¿Quién es el responsable del tratamiento de sus datos?
¿Quién es el responsable del tratamiento de sus datos?
Identidad: Sociedad Española de Obesidad
Dirección postal: calle Castelló 128-7, 28006 Madrid
Teléfono/correo electrónico: secretaria@seedo.es

¿Con qué finalidad se tratan sus datos personales?
Sus datos personales se tratan con la finalidad de evaluar su participación como persona asistente a las Jornadas de "Actividad física y ejercicio en la pérdida de peso" en su hospital de referencia.

¿Por cuánto tiempo conservaremos sus datos?

1/3



Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

Los datos personales se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se recabaron y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar de dicha finalidad y del tratamiento de los datos, además de los períodos establecidos en la normativa de archivos y documentación.

¿Cuál es la legitimación para el tratamiento de sus datos?
Las bases legales que legitiman el tratamiento son las recogidas en el Reglamento (UE) 2016/679:

- Artículo 6.1.a) el interesado dio su consentimiento para el tratamiento de sus datos personales para uno o varios fines específicos.
- Artículo 6.1.e) "Tratamiento necesario para el cumplimiento de una misión de interés público", consistente en la investigación que se realiza.

¿Tiene usted la obligación de facilitar estos datos personales y cuáles son las consecuencias de no hacerlo?
Los datos solicitados son los estrictamente necesarios para llevar a cabo el análisis, motivo por el que no será posible su participación si no los facilita, debido al carácter totalmente voluntario de este cuestionario.

¿A qué destinatarios se comunicarán sus datos?
No se prevé la comunicación de sus datos a terceros ni se realizarán transferencias internacionales de los mismos.

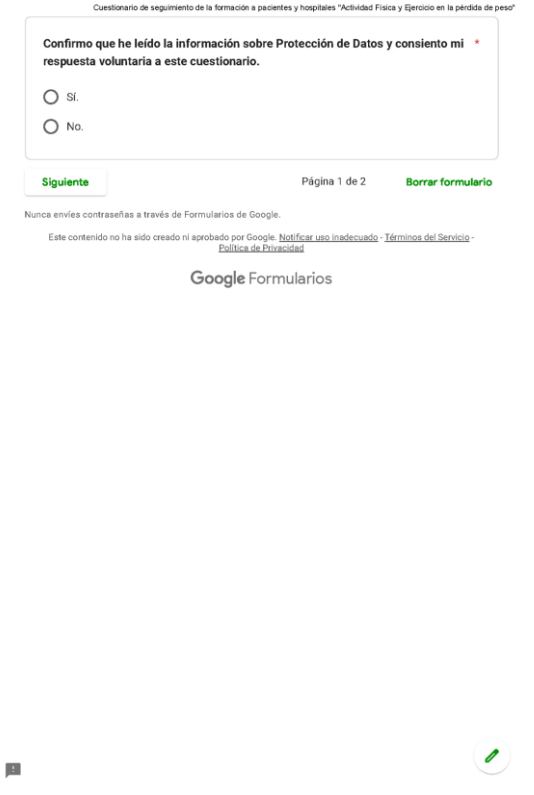
¿Cuáles son sus derechos en relación con los datos facilitados?
En relación a los datos facilitados tiene derecho a acceder, rectificar, solicitar la cancelación y supresión y a oponerse o a limitar el tratamiento de los mismos, en los términos establecidos legalmente.
Puede obtener más información sobre el ejercicio de estos derechos *contactando con la* Sociedad Española de Obesidad, a través de Secretaria@seedo.es

Asimismo, y en el supuesto de que no obtenga satisfacción en el ejercicio de sus derechos, podrá presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos: https://www.aepd.es/es

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

2/3



Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

Confirmo que he leído la información sobre Protección de Datos y consiento mi respuesta voluntaria a este cuestionario. *

- Sí.
- No.

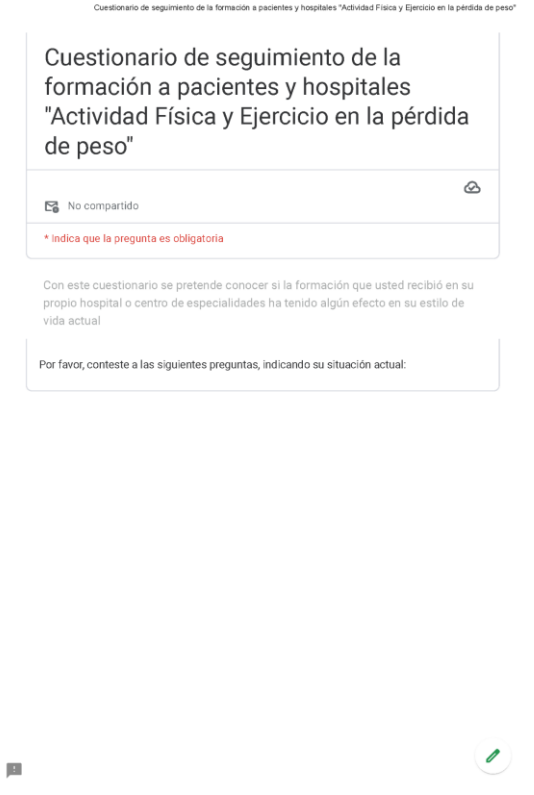
Siguiente Página 1 de 2 Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. Notificar uso inadecuado - Términos del Servicio - Política de Privacidad

Google Formularios

3/3



Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Con este cuestionario se pretende conocer si la formación que usted recibió en su propio hospital o centro de especialidades ha tenido algún efecto en su estilo de vida actual

Por favor, conteste a las siguientes preguntas, indicando su situación actual:

1/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

¿En qué hospital recibió su formación? *

- Complexe Hospitalari Moises Broggi.
- Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca.
- Hospital Gregorio Marañón.
- Hospital Juan Ramón Jiménez.
- Hospital Universitario Germans Trias i Pujol.
- Hospital Universitario Infanta Elena.
- Hospital Universitario La Paz.
- Hospital San Pedro.
- Hospital Vall d'Hebron.
- Hospital Viladecans.
- Hospital Vithas Málaga.

Usted es: *

- Hombre.
- Mujer.
- Prefiero no contestar.

¿Cuántos años tiene? *

Elige

2/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

¿La formación le ayudó para concienciarse de la importancia que tiene la actividad física y el ejercicio para su salud? *

- Sí.
- No.

¿La formación recibida le ha servido para mejorar su estilo de vida? *

- Sí.
- No.

"Gracias a la formación, he incrementado mi actividad física diaria": *

- Sí.
- No.

"Gracias a la formación, he comenzado a realizar ejercicio físico de forma regular": *

- Sí.
- No.

¿Ha incrementado el número de pasos diarios? *

- Sí.
- No.

3/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

¿Cuánto ha incrementado el número de pasos diarios? *

- Más de 1.000 pasos diarios.
- Más de 3.000 pasos diarios.
- Más de 5.000 pasos diarios.
- Más de 7.500 pasos diarios.
- No he incrementado el número de pasos diarios.

¿Ha incluido ejercicios de fuerza en su rutina diaria? *

- Sí.
- No.

¿Cuántos ejercicios de fuerza ha incluido en su rutina diaria? *

- Uno.
- Dos.
- Tres.
- Más de tres.

¿Ha vuelto a usar el test Sit and Stand para valorar su mejora física? *

- Sí.
- No.

4/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

En este periodo posterior a la formación, ¿ha mejorado su nivel de condición física? *

- Sí.
- No.

¿Le gustaría tener más rutinas de ejercicio adaptadas para poder seguir realizando ejercicio? *

- Sí.
- No.

¿Le gustaría poder seguir recibiendo sesiones de ejercicio periódicas para mejorar su salud e incrementar su conocimiento en esta área? *

- Sí.
- No.

¿Ha contactado con algún profesional a través de la plataforma TEO (Tu Experto en Obesidad)? *

- Sí.
- No.

5/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

¿Su talla de ropa se ha reducido en los últimos meses tras asistir a la formación y mejorar sus hábitos diarios? *

- Sí, una talla.
- Sí, dos tallas.
- Sí, más de dos tallas.
- No.

¿Le sirvió la formación para perder peso y mejorar su composición corporal? *

- Sí.
- No.
- He iniciado otras estrategias (utilización de fármacos para la pérdida de peso, me he sometido a una cirugía bariátrica).

En caso de haber iniciado otras estrategias, indique cuál/es ha/n sido:

Tu respuesta

¿Cuánto kilos de peso corporal ha perdido desde que realizó la formación? *

Elige

¿Ha mejorado en algún marcador de salud desde que recibió la formación (glucosa, tensión arterial, colesterol)? *

- Sí.
- No.

6/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

En caso de haber mejorado algún marcador, indique cuál ha sido la mejora (también puede destacar si se le ha ajustado la dosis de algún medicamento):

Tu respuesta

¿Nos podría indicar qué es lo que MÁS le gustó de la formación recibida? *

Tu respuesta

¿Nos podría indicar qué es lo que MENOS le gustó de la formación recibida? *

Tu respuesta

Con ánimo de mejorar nuestras formaciones, ¿nos podría indicar qué información * le gustaría recibir o profundizar?

Tu respuesta

MUCHAS GRACIAS POR SU AYUDA

SEEDO
Sociedad Española de Obesidad

Atrás Enviar Página 2 de 2 Borrar formula.

7/8

Cuestionario de seguimiento de la formación a pacientes y hospitales "Actividad Física y Ejercicio en la pérdida de peso"

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. Notificar uso inadecuado - Términos del Servicio - Política de Privacidad

Google Formularios

8/8