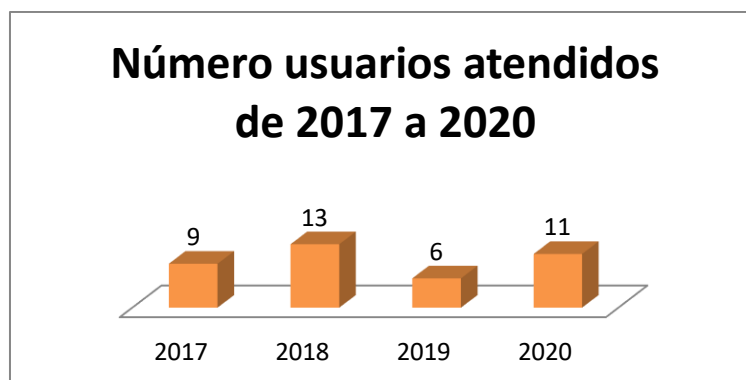


## PROGRAMA EJERCICIO FÍSICO ASOCIACIÓN FIBROSIS QUISTICA COMUNIDAD VALENCIANA. VALORACIÓN 2020

Uno de nuestros principales objetivos recogidos en el plan estratégico 2019-2022 es **instaurar programas de ejercicio físico** que ayuden a que el deporte y la actividad física formen parte de la vida de todas las personas con FQ, como parte de su auto-cuidado y promoción de la salud.

A través del programa individualizado ACTIVA-TE se ha atendido un total de 11 personas en 2020.



El programa está dirigido a **personas con FQ mayores de 12 años de toda la Comunidad Valenciana que quieran mejorar su condición física a través del entrenamiento**. Prioritariamente se atiende a aquellas personas que se encuentran en situaciones donde el ejercicio físico está especialmente indicado: personas en fase de pre o post trasplante y/o personas que han reducido su función pulmonar y pueden tener una mejora a través del entrenamiento.

Los objetivos del programa:

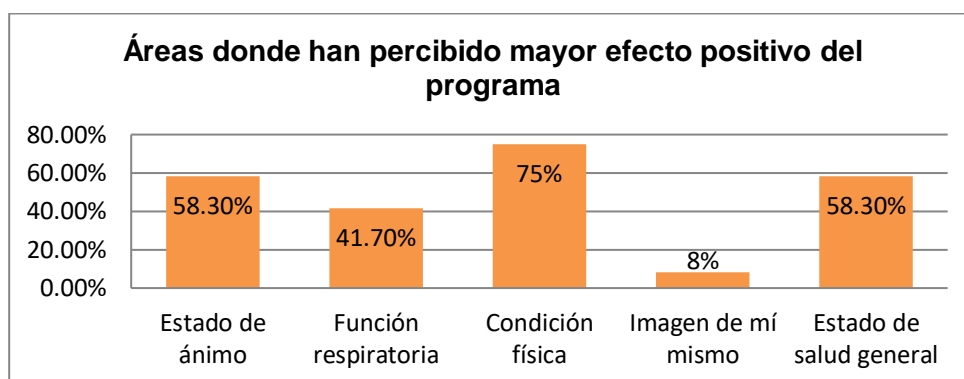
- **Mejorar la condición física** a través de la actividad cardiovascular, de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación.
- **Aumentar de forma progresiva la frecuencia y calidad del ejercicio físico**, de forma que cada usuario pueda mantenerse activo de forma autónoma después del programa.

En 2020, además, debido a la situación excepcional ocasionada por la COVID-19 y las nuevas demandas que ha generado en nuestro colectivo, se han realizado sesiones de supervisión on-line durante el confinamiento a 3 usuarios. También se realizó formación on-line y videotutoriales, a través del ciclo formativo multidisciplinar que se desarrolló entre abril y junio de 2020, donde 4 sesiones formativas estuvieron dedicadas al ejercicio físico al que asistieron entre 12 y 18 personas en cada sesión.

## VALORACIÓN DE LOS USUARIOS 2020

Estas son las valoraciones de los usuarios durante 2020

- 1- El área donde los usuarios valoran que el entrenamiento ha tenido mayor efecto han sido en la **condición física general**, señalada por el 75% de las personas usuarias, seguida del estado de ánimo y el estado general de salud, (58,3%).



- 2- Valoración de: el efecto en calidad de vida, aprendizajes técnicos y habilidades percibidas del preparador físico.

	1 (muy poco)	2 (poco)	3(medio)	4(bastante)	5(mucho)
Efecto global positivo sobre la <b>calidad de vida</b>	0%	0%	33,3%	<b>50%</b>	16,7%
<b>He aprendido aspectos técnicos</b> útiles sobre el EF	0%	0%	8,3%	25%	<b>66,7</b>
<b>He mejorado la ejecución</b> del ejercicio físico: sé cómo hacer ejercicio en la intensidad y formas correctas	0%	0%	8,3%	25%	<b>66,7</b>
<b>Conozco distintos tipos de ejercicio</b> que puedo realizar en distintas situaciones y espacios	0%	8,3%	8,3%	33%	<b>50%</b>
Habilidad del preparador para <b>motivar</b> y adaptarse a mis necesidades	0%	0%	0%	25%	<b>75%</b>
Habilidad del preparador para <b>enseñar</b> aspectos técnicos y de ejecución	0%	0%	8,3%	8,3%	<b>83,3%</b>

- 3- **Frecuencia de entrenamiento:** el 17 % ha realizado únicamente una sesión semanal de entrenamiento pero el 83% ha podido realizar 2 o más sesiones semanales y se ha mantenido o aumentado entre 3 y 6 meses después de finalizar el programa.

4- Cómo piensan los usuarios que sería una buena medida para **continuar el entrenamiento en la situación actual de pandemia**:

- Realizar sesiones presenciales individuales al aire libre o en gimnasio: 50%
- Realizar sesiones vía On-line: 25%
- Combinar sesiones presenciales y on-line: 25%

5- Satisfacción general con el programa de entrenamiento físico.

