

Impacto en la adherencia a largo plazo sobre la actividad física en pacientes oncológicos tras un programa deportivo postratamiento

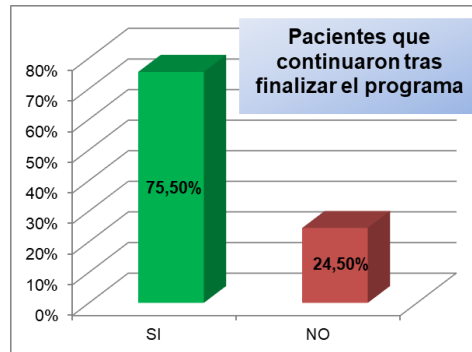
Lorente Vega, Inmaculada; Brocal Pérez, Pedro

Objetivo:

Evaluar la continuidad de la práctica de actividad física en pacientes oncológicos que participaron en un programa deportivo una vez finalizado el tratamiento, así como identificar los motivos que favorecen o dificultan su adherencia a largo plazo.

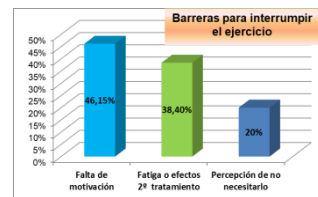
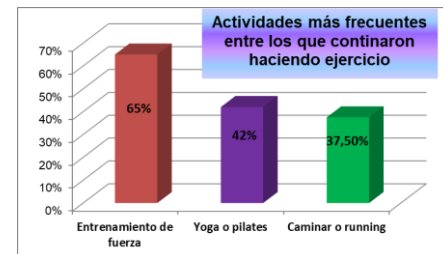
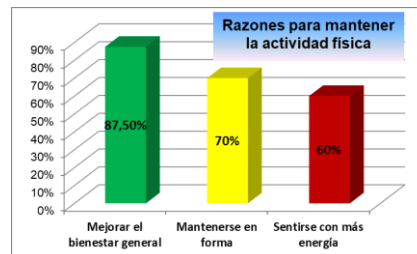
Material y Método:

Se realizó un estudio descriptivo transversal mediante cuestionario autoadministrado dirigido a pacientes oncológicos que participaron en un programa deportivo postratamiento. El cuestionario incluyó preguntas sobre tipo de actividad realizada, duración del programa, continuidad posterior y motivos asociados a la práctica o abandono del ejercicio físico.



Resultados:

La muestra estuvo compuesta por 53 personas, *mayoritariamente mujeres con diagnóstico de cáncer de mama* (71,7%), con edades comprendidas entre los 30 y 60 años (edad media: 58,7 años). El 75,5% de los participantes (n=40) manifestó continuar realizando actividad física de forma regular tras finalizar el programa, frente al 24,5% (n=13) que no lo hizo. Las actividades más frecuentes entre quienes continuaron fueron el entrenamiento de fuerza (65%), yoga o pilates (42%) y caminatas o running (37,5%). Las principales razones para mantener la actividad física fueron: mejorar el bienestar general (87,5%), mantenerse en forma (70%) y sentirse con más energía (60%). Por el contrario, entre quienes interrumpieron el ejercicio, las barreras más comunes fueron la falta de motivación (46,15%), la fatiga o efectos secundarios del tratamiento (38,4%) y la percepción de no necesitarlo (20%).



Conclusiones:

La mayoría de los pacientes oncológicos que han participado en nuestro programa deportivo postratamiento mantienen hábitos activos a largo plazo, destacando beneficios percibidos en su bienestar físico y emocional. No obstante, persisten obstáculos relevantes que requieren atención individualizada. El rol de la enfermería oncológica resulta fundamental para fomentar la adherencia, identificar barreras y acompañar al paciente en su proceso de recuperación integral mediante la promoción de la actividad física.