

Las enfermeras tarraconeses predicán con el ejemplo: el 84.2% realiza actividad física regularmente

Noticias 24hs | 17-04-2024 | 20:11



enfermeras ejercicio

Del dicho, al hecho. El Colegio Oficial de Enfermeras de Tarragona (CODITA) ha pasado entre sus colegiadas una encuesta para conocer más acerca de sus hábitos saludables y, descifrar si realizan alguna actividad física, qué tipo de actividad con qué frecuencia y si prescriben actividad física a sus pacientes.

La encuesta¹ muestra que un 84.2% realiza actividad física, mientras que un 15.8% no la hace. Entre las que hacen ejercicio, la actividad más habitual es andar, lo hace un 22.3%, seguido de bicicleta (10.8%), yoga que hace un 8.4%, un 7.8% va a nadar, un 6% juega a pádel, un 4.8% sale a correr, un 3% hace zumba, un 1.2% hace tenis y un 35.5% otros tipos de actividad física.

Preguntadas sobre cuántas veces a la semana realizan actividad física, la gran mayoría (57.1%) realiza entre 2 y 3 veces a la semana, un 23.8% entre 4 y 5 veces, un 10.7% una vez a la semana, y un 8.3% entre 6 y 7 veces.

Ejemplo y prescripción

Las enfermeras de CODITA no sólo realizan actividad física, también la prescriben, de hecho, lo hace un 63.1% mientras que un 36.9% no lo hace. Cuando prescriben, un 80% lo hace de forma habitual, un 16% de forma puntual, un 2.4% casi nunca y sólo un 1.6% nunca.

Según el Colegio Oficial de Enfermeras de Tarragona ¿estos datos demuestran que nuestras colegiadas se preocupan por su propia salud. Hacer actividad física está demostrado que aporta más de 100 a la salud, en cambio, según el euro barómetro, el 45% de los ciudadanos adultos de los 27 países de la Unión Europea nunca ha practicado ejercicio físico ni deporte, y una tercera parte lo hace de modo insuficiente. Este sedentarismo supone 10.000 muertes prematuras al año en

Europa y unas 1.070 en España?.

Otros resultados del gremio de enfermería

Un 91.3% son mujeres, el mayor grosor, un 40% tienen entre 46 y 55 años, mientras que un 23.6% tiene entre 36 y 45 años, un 17.9% entre 56 y 65 años, un 16.9% entre 22 y 35 años , y sólo un 1.5% tienen más de 65 años. Es decir, el 80,5% de las enfermeras que trabajan tienen entre 22 y 55 años.

Respecto al tiempo que llevan trabajando como enfermeras, un 34.7% lleva entre 26 y 35 años, un 30.6% entre 16 y 25 años, el 17.3% entre 6 y 15 años, un 9.7% más de 36 años y sólo un 7.7% lleva menos de 5 años trabajando como enfermera.

El 61.1% carece de especialidad, mientras que un 38.9% sí. La especialidad mayoritaria es enfermería familiar y comunitaria con un 38.5%, después con un 14.1% está la especialidad de salud mental, un 11.5% son especialistas en geriatría, un 11.4% en salud laboral, un 10.3% especialistas en médico-quirúrgica, un 7.7% en ginecología y obstetricia, un 6.4% tienen la especialidad de pediatría.

Por último, hay que decir que un 84.6% han conseguido la especialidad por vía extraordinaria mientras que un 15.4% por vía Enfermera Interina Resident (IIR).

La actividad física en la provincia de Tarragona

La última encuesta ESCA 2021-2022 de la Generalidad de Cataluña muestra que en el Camp de Tarragona un 83.8% de los hombres entre 15 y 69 años hace actividad física saludable, mientras que entre las mujeres es un 86.4%. Por el contrario, un 16.2% de los hombres y un 13.3% de las mujeres de entre 15 a 69 años del Camp de Tarragona no realizan ningún tipo de actividad física.

En Terres de l'Ebre, la población entre 15 a 69 años que realiza actividad física saludable es menor. De hecho, un 81% de los hombres y un 82.2% de las mujeres mientras que un 19% de los hombres y un 17.2% de las mujeres de Terres de l'Ebre no realizan ninguna actividad física.

[Autor: Redacción](#)