



PLENUFAR 6: ESTUDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE LA DIETA EN LA FARMACIA COMUNITARIA DE LA PROVINCIA DE CÁCERES

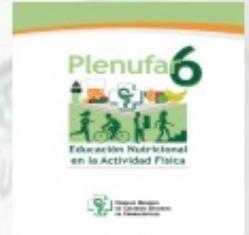
Vocalía de Alimentación de los COF de Cáceres

Jaraíz Arias, JF. Claros Vicario P. García de Casasola, JF. Gomez Vicente, J. Hernández Rincón, JJ Galán Martín, A. Marchena García, J. Jaraíz Fernández, F.

AL-19

a **Introducción:**

Practicar habitualmente ejercicio físico contribuye de forma positiva en la salud del deportista. Todo deportista debe cumplir las recomendaciones nutricionales y de hidratación, para tener un mejor rendimiento.



b **Objetivos:**

- Conocer los hábitos alimentarios de la población encuestada.
- Conocer los estilos de vida en relación al ejercicio físico de la población encuestada.
- Valorar si la intervención del farmacéutico puede ayudar a promover una alimentación saludable en personas que realicen algún tipo de ejercicio físico.



c **Material y Métodos:**

Los farmacéuticos realizaron una encuesta anónima entre los usuarios de la farmacia comunitaria. El usuario mayor de 18 años y participación voluntaria. La encuesta recogía información sobre datos personales, frecuencia de consumo de alimentos y actividad física realizada.



d **Resultados:**

- Han participado 53 farmacéuticos, que entregaron un total de 182 encuestas.
- El IMC de los cacereños encuestados es de 24,7 kg/m². El 38,5% de los participantes tenían un IMC > 25 kg/m², y el 6,6% presentaban cifras importantes de obesidad (IMC > 35 kg/m²).
- El 14,8 % de los encuestados eran fumadores, y el 34,6% exfumadores.
- El 47,2% utilizaban algún tipo de suplemento, siendo el más habitual: multivitamínicos (25,2%), barras energéticas (12,6,5%) y bebidas energéticas (11%).
- Se apreciaba un consumo inferior a las recomendaciones diarias en los siguientes grupos de alimentos: cereales, pastas y arroz, frutas y verduras, lácteos.
- Los cacereños consumen 7,5 vasos de agua al día no superando las recomendaciones diarias de hidratación (2 litros de agua).
- El 13,53% de las personas encuestadas no realizaban ni 2 horas de actividad física semanalmente, y el 2,06% no realizaban ningún tipo de actividad física.
- La puntuación media de calidad de dieta fue de 40,1 ± 3,5 puntos. El 22,5% de los usuarios tenían una dieta inadecuada, mientras que el 61,0% era sólo moderadamente adecuada.



e **Conclusiones:**



- ✓ La farmacia comunitaria es un establecimiento sanitario óptimo para la promoción de hábitos de vida saludables en la población general, y en especial, en las personas que realizan ejercicio físico.
- ✓ Esta práctica debe acompañarse de una adecuada alimentación para alcanzar sus objetivos