

Estrategia para la superación del especialista en Medicina General Integral sobre prescripción de ejercicio físico

Strategy for the improvement of the specialist in Comprehensive General Medicine on the prescription of physical exercise

Estratégia para o aprimoramento do especialista em Medicina Geral Integral na prescrição de exercício físico

Rolando Rodríguez Puga^{1*}, <https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

Elizabeth de Armas Hing², <https://orcid.org/0000-0003-1006-7025>

Luciano Mesa Sánchez³, <https://orcid.org/0000-0002-8160-9031>

Iris Nereida Aguado Casas⁴, <https://orcid.org/0000-0003-0299-2501>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Hospital Pediátrico de Camagüey. Camagüey. Cuba

^{2,3,4} Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero". Camagüey, Cuba

*Autor para correspondencia: rolandote1986@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de proponer una estrategia para la superación profesional del especialista en Medicina General Integral sobre la prescripción de ejercicio físico. Consistió en un estudio cualitativo, que se llevó a cabo en el Policlínico Área Este de Camagüey, Cuba, entre los meses de julio a diciembre de 2025. De un universo de 25 especialistas en Medicina General Integral que se desempeñaban como médicos de familia, se seleccionó una muestra de 12. Se emplearon métodos como el de análisis síntesis, el histórico lógico, el de inducción deducción, la observación, la encuesta y la prueba pedagógica, mientras para la validación teórica se utilizaron los talleres de opinión crítica y construcción colectiva. La información obtenida permitió diseñar la estrategia propuesta, la cual se estructuró en cuatro etapas, diagnóstico, planeación y organización, implementación y evaluación, así como, cada una contó con descripción, objetivo y acciones a desarrollar.

Palabras clave: Ejercicio físico, Medicina General Integral, superación profesional.

ABSTRACT

The present research was conducted with the aim of proposing a strategy for the professional development of specialists in Integral General Medicine regarding the prescription of physical exercise. It consisted of a qualitative study carried out at the Eastern Polyclinic of Camagüey, Cuba, from July to December 2025. From a universe of 25 specialists in Integral General Medicine who worked as family doctors, a sample of 12 was selected. Methods such as analysis-synthesis, historical-logical, induction-deduction, observation, surveys, and pedagogical testing were employed, while for theoretical validation, critical opinion workshops and collective construction were used. The information obtained allowed for the design of the proposed strategy, which was structured in four stages: diagnosis, planning and organization, implementation, and evaluation, each of which included a description, objective, and actions to be developed.

Keywords: Physical exercise, Integral General Medicine, professional development.

RESUMO

A presente pesquisa foi realizada com o objetivo de propor uma estratégia para o desenvolvimento profissional dos especialistas em Medicina Geral Integral sobre a prescrição de exercício físico. Consistiu em um estudo qualitativo, realizado no Policlínico Área Este de Camagüey, Cuba, entre os meses de julho a dezembro de 2025. De um universo de 25 especialistas em Medicina Geral Integral que atuavam como médicos de família, foi selecionada uma amostra de 12. Foram utilizados métodos como análise-síntese, histórico-lógico, indução-

dedução, observação, questionário e teste pedagógico, enquanto para a validação teórica foram utilizados workshops de opinião crítica e construção coletiva. As informações obtidas permitiram elaborar a estratégia proposta, que foi estruturada em quatro etapas: diagnóstico, planejamento e organização, implementação e avaliação, cada uma delas contendo descrição, objetivo e ações a serem desenvolvidas.

Palavras-chave: Exercício físico, Medicina Geral Integral, desenvolvimento profissional.

Recibido: 19/1/2025 Aprobado: 15/2/2026

Introducción

La Medicina General Integral (MGI) en Cuba ha evolucionado a lo largo de las décadas, consolidándose como una especialidad que destaca en la promoción de salud y la prevención de enfermedades. En este contexto, la prescripción de ejercicio físico se ha convertido en un componente fundamental del enfoque integral en el cuidado de la salud.

A pesar de los esfuerzos realizados en la superación del especialista en MGI, existe una necesidad apremiante de desarrollar estrategias que fortalezcan sus habilidades en la prescripción de ejercicio físico, dada la creciente prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) que afectan a la población cubana. Por lo tanto, se plantea la necesidad de optimizar la superación de estos profesionales para que puedan prescribir ejercicio físico de manera efectiva (Rodríguez *et al.*, 2025).

De tal forma resulta necesario hacer mención al sedentarismo y la inactividad física, los cuales son factores de riesgo demostrados de múltiples enfermedades. En este sentido se pueden nombrar la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, entre otras (Rey *et al.*, 2023).

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado la importancia de incorporar la actividad física en los programas de salud pública, destacando que la práctica regular de ejercicio físico no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida y el bienestar general de las personas (OMS, 2024). En Cuba, el sistema de salud prioriza la atención primaria, de manera que les otorga a los especialistas en MGI un papel clave en la promoción de estilos de vida saludables y, en particular, en la prescripción de ejercicio físico como método terapéutico.

A pesar de ello, se ha observado que varios especialistas en MGI que se desempeñan como médicos de familia en el Policlínico Área Este de Camagüey, no cuentan con la capacitación adecuada para realizar una prescripción de ejercicio físico efectiva, lo que está relacionado con falencias en su formación académica y profesional. Esta situación se traduce en una brecha entre la teoría y la práctica, donde a pesar de estar conscientes de los beneficios del ejercicio físico, los médicos carecen de herramientas y conocimientos específicos para aplicar esta modalidad de tratamiento en sus pacientes. Por tanto, es fundamental identificar los vacíos de conocimiento y desarrollar estrategias que potencien la superación de estos profesionales en relación con la prescripción de ejercicio físico.

El problema de investigación se centra en la falta de habilidades teóricas y prácticas para la prescripción del ejercicio físico por parte de los médicos de familia, así como en la necesidad imperiosa de abordar estas falencias para mejorar la calidad de la atención y los indicadores de salud de la población perteneciente al Policlínico Área Este de Camagüey.

La relevancia del estudio radica en que, al proponer una estrategia de superación para los especialistas en MGI, se está promoviendo un enfoque integral de la salud que va más allá de la enfermedad, priorizando la prevención y el bienestar. Se alinea con la visión del sistema de salud cubano, que busca la mejora continua de la calidad de vida de su población a través de la atención primaria.

Asimismo, este estudio tiene un impacto directo en la salud pública, ya que la implementación de una estrategia para la prescripción de ejercicio físico efectiva podría traducirse en una disminución de la carga de ENT, contribuyendo a la sostenibilidad del sistema de salud. La promoción de un estilo de vida activo se convertirá en una herramienta fundamental para desafiar los retos epidemiológicos que enfrenta el país, generando un cambio positivo en los hábitos de la población que pertenece al Policlínico Área Este de Camagüey y al resto del país mediante su generalización.

El estudio además de llenar un vacío académico y práctico, busca establecer una base sólida para la promoción de la salud comunitaria. Su objetivo consiste en proponer una estrategia para la superación profesional del especialista en Medicina General Integral sobre la prescripción de ejercicio físico.

Metodología

Se realizó un estudio cualitativo (Cházaro, 2024) en el Policlínico Área Este de Camagüey, Cuba, entre los meses de julio a diciembre de 2025. De un universo de 25 especialistas en Medicina General Integral que se desempeñaban como médicos de familia, se seleccionó una muestra de 12 especialistas de manera intencional. Del mismo modo se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de elegibilidad:

Se incluyeron a los especialistas en Medicina General Integral con más de cinco años de graduado, a los que se desempeñaban como médicos de familia, así como a los que formaban parte de la plantilla oficial de la institución.

Entretanto, se excluyeron a los especialistas que se ausentaron a las actividades por enfermedad o de certificado médico y a los que decidieron retirarse de manera voluntaria del estudio.

Para llevar a efecto la investigación se emplearon los siguientes métodos y técnicas:

El análisis de documentos: permitió realizar la revisión de los documentos relativos al proceso de superación profesional del especialista en MGI en lo referente a la prescripción de ejercicio físico.

El análisis y síntesis: estuvo dirigido a la revisión de la bibliografía especializada referente a la superación profesional del especialista en MGI. Posibilitó el análisis epistemológico y el establecimiento de nexos y relaciones con la prescripción de ejercicio físico por parte de este profesional.

El histórico-lógico: facilitó el análisis histórico tendencial del proceso de superación profesional de los especialistas en MGI y la fundamentación del análisis.

La modelación sistémica estructural funcional: con el objetivo de diseñar la estrategia para la superación profesional de los especialistas en MGI sobre la prescripción de ejercicio físico.

La observación: para constatar el desempeño profesional de los especialistas en MGI, así como la prescripción de ejercicio físico.

La entrevista: dirigida a los especialistas en MGI para constatar antecedentes, necesidades y posibilidades en relación a su superación profesional y referente a los elementos teórico-metodológicos, dirigidos a la prescripción de ejercicio físico.

Inventario de problemas docentes: para determinar las dificultades que afectan la superación profesional de los especialistas en MGI para la prescripción de ejercicio físico.

Los talleres de opinión crítica y construcción colectiva: para la valoración teórica de la estrategia para la superación profesional de los especialistas en MGI dirigida a la prescripción de ejercicio físico.

La investigación fue presentada y aprobada ante el Consejo Científico del Policlínico Área Este. Se trabajó mediante la codificación de las variables, y la información obtenida solo será accesible a los investigadores, quienes la utilizarán con fines científicos. Además, se consideraron los principios bioéticos de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2024)).

Resultados y discusión

La estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico debe ser fundamentada mediante un enfoque interdisciplinario que integre los referentes filosóficos, sociológicos, pedagógicos y psicológicos. Además, debe ser abordada desde las ciencias médicas para promover un enfoque holístico de la salud y desde las ciencias de la cultura física, de manera que aporten herramientas prácticas para fomentar un cambio de comportamiento en los pacientes. De este modo, el especialista logrará abordar la enfermedad y procurará el bienestar integral de la comunidad de manera multidimensional.

Del mismo modo, la estrategia propuesta se fundamenta en las contribuciones de diversos investigadores, entre los cuales se incluyen a Hernández et al. (2020), Candelaria *et al.* (2021), Vazquez *et al.* (2021), Bosch *et al.* (2022), Díaz *et al.* (2022), Torres y Zelada (2022), Lardoezt *et al.* (2023), Portocarrero *et al.* (2024), Álvarez *et al.* (2025) y Rodríguez *et al.* (2025). Todos coinciden en que la misma orienta procesos a corto, mediano y largo plazo, alineándose con los objetivos generales y específicos, con el propósito de potenciar el desempeño profesional.

De este modo, se pretende mejorar las habilidades clínicas de los especialistas y fomentar un enfoque proactivo hacia la promoción de salud y el bienestar de los pacientes. El carácter contextualizado, reflexivo, flexible, objetivo, teórico y práctico de la estrategia de superación que se presenta es fundamental para mejorar la competencia profesional del especialista en MGI. Además de responder a las demandas actuales del ejercicio físico en la medicina, la estrategia también fomenta un desarrollo profesional continuo y significativo, centrado en el bienestar de los pacientes y la comunidad.

La estructura de la estrategia está conformada por cuatro etapas. La primera se orienta al “Diagnóstico de las necesidades de superación de los especialistas en Medicina General Integral para la prescripción de ejercicio físico”. La segunda recibe procura la “Planeación y organización”, mientras la tercera se dirige a la

“Implementación” y la cuarta a la “Evaluación”. Las etapas se articulan dialécticamente, de manera que cada una interactúa y transforma la anterior, generando un avance continuo y enriquecedor hacia el logro del objetivo general.

En consecuencia, se instrumentan las acciones concebidas y las formas organizativas de la enseñanza, previa planificación y organización de estas, en función de superar y crear actitudes positivas en los especialistas en MGI para la prescripción de ejercicio físico. Por esta razón, la estrategia en sí, constituye un fundamento teórico primordial que guía la planificación, organización e implementación de las acciones, con el fin de lograr un desempeño más efectivo que se traduzca en una adecuada prescripción de ejercicio físico.

El objetivo general de esta estrategia para la superación profesional es contribuir a la apropiación de conocimientos por parte de los especialistas en MGI que laboran en el Policlínico “Área Este” de Camagüey, con la misión de garantizar una adecuada prescripción de ejercicio físico. Además, consideró la motivación de los especialistas en MGI por el perfeccionamiento de su labor, la atención a los significados y experiencias en su desarrollo profesional, así como las necesidades y diferencias individuales.

Primera etapa: Diagnóstico de las necesidades de superación profesional del especialista en MGI con respecto a la prescripción de ejercicio físico. El objetivo principal de esta etapa consiste en determinar el estado inicial de la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico.

Para alcanzar el objetivo propuesto, se llevaron a cabo las siguientes acciones:

- Identificación de las necesidades de superación profesional de los especialistas en MGI en lo que respecta a la prescripción de ejercicio físico.
- Precisión de las dimensiones e indicadores relevantes para la recopilación de la información relacionada con las insuficiencias en la superación profesional de los especialistas en MGI en la prescripción de ejercicio físico.
- Elaboración de los instrumentos necesarios para los métodos seleccionados con el objetivo de identificar las necesidades de formación de los especialistas en MGI del Policlínico Área Este de Camagüey en relación con la prescripción de ejercicio físico.
- Aplicación de los instrumentos diseñados.
- Procesamiento y presentación de los resultados obtenidos, así como elaborar un informe que refleje de manera cualitativa y cuantitativa los hallazgos alcanzados.

Los resultados obtenidos proporcionaron una visión clara sobre las principales necesidades que, en términos de prescripción de ejercicio físico, presentaron los especialistas en MGI del Policlínico Área Este de Camagüey durante su proceso de superación profesional.

Segunda etapa: Planeación y organización de la estrategia. El objetivo de esta etapa es concebir de manera organizada las acciones en función de aumentar el conocimiento y crear cambios de actitudes en los especialistas de MGI del Policlínico Área Este de Camagüey, mediante la superación profesional que permita la prescripción eficaz de ejercicio físico.

Los profesionales implicados pueden contribuir de manera significativa a la prescripción de ejercicio físico. Para ello se deben compartir experiencias vividas durante su práctica profesional y mediante la simulación de situaciones, así como expresar sus deseos de generar cambios que promuevan transformaciones y sensibilización ante la situación actual. En este sentido, es preciso incluir acciones conjuntas que involucren a todos los interesados, así como la ejecución de iniciativas independientes.

Durante esta etapa, es fundamental ofrecer la oportunidad de:

- Intervenir en la toma de decisiones sobre el contenido y las actividades a desarrollar, teniendo en cuenta sus posibilidades y necesidades de superación profesional.
- Participar de manera activa y protagónica, expresando constantemente sus opiniones, criterios y valoraciones, lo que fomenta la influencia mutua, contribuyendo al enriquecimiento individual y colectivo.
- Interactuar entre ellos en el proceso de superación profesional, lo que mejora la calidad de la preparación teórico-práctica y modifica las actitudes de los pacientes hacia el ejercicio físico.
- Mantener una actitud optimista, creyendo en las potencialidades del progreso y en la promoción constante hacia la búsqueda de mejora.
- Ser precisos y directos en sus planteamientos, evitando rodeos innecesarios y siendo oportunos.
- Exigir el cumplimiento de las tareas propuestas, respetando las características de la personalidad de cada individuo.

Además, es importante identificar y eliminar barreras que puedan afectar las interacciones durante las diversas actividades. Al respecto, es necesario diseñar, dirigir y controlar las actividades de manera que se fortalezca la relación social entre los participantes, garantizando la participación activa de todos en las tareas organizadas.

Esta dinámica expresa la dialéctica entre lo individual y lo social, la dependencia y la independencia, así como la interacción entre lo afectivo y lo cognitivo.

Un elemento clave en esta etapa es la sensibilización de los especialistas en MGI del Policlínico Área Este de Camagüey, orientada al uso de nuevos recursos y plataformas que mejoren el seguimiento y la evaluación del ejercicio físico. De este modo, deberán afrontar el proceso con disposición, compromiso y responsabilidad.

Acciones de sensibilización: En ese marco se orienta realizar un diálogo con los especialistas en MGI del Policlínico Área Este de Camagüey, cuyo objetivo fue abordar los fundamentos teóricos relacionados con el uso adecuado de las aplicaciones móviles y otros recursos tecnológicos para el seguimiento y evaluación del avance en los programas de ejercicios físicos, enfatizando las ventajas que estos aportan. Asimismo, se analizaron las diferentes formas de organización propuestas para el desarrollo de la estrategia, que incluirán el uso de herramientas tecnológicas.

En tal sentido, se proponen las siguientes acciones generales:

- Establecer los objetivos a alcanzar, mediante la orientación y la guía del proceso de superación profesional de los especialistas en MGI, a partir de las necesidades identificadas en el diagnóstico inicial.
- Determinar los requisitos necesarios para la planificación de los talleres y las otras formas organizativas a emplear.
- Definir los talleres a implementar para la superación profesional de los especialistas en MGI.
- Diseñar un cronograma para la ejecución de las diversas formas organizativas.
- Elaborar un registro de evaluación y control para recopilar información sobre el desarrollo de las actividades.

A continuación, se presenta la planificación de las diferentes formas de organización seleccionadas:

Talleres de superación:

Los talleres se han diseñado con un enfoque sistémico, teniendo en cuenta la interrelación de sus componentes estructurales internos, así como la dependencia mutua entre ellos. Permiten una evaluación tanto individual como integral, fundamentada en sus bases gnoseológicas y etimológicas.

Desde esta perspectiva, los autores de la presente investigación sostienen que un sistema es un conjunto de elementos interrelacionados de manera lógica, cuya estructura interna determina su organización y funcionalidad. Procura cumplir objetivos parciales y finales, generando nuevas relaciones a partir de las cualidades inherentes a cada componente.

Los talleres diseñados adoptan un enfoque sistémico, considerando sus características, principios y niveles de evaluación, así como una estructura interna que los singulariza y permite la interrelación entre ellos, con el fin de alcanzar sus objetivos, que se centran en perfeccionar la prescripción de ejercicio físico. Se impartieron por el autor principal de la investigación, con la asesoría de un licenciado en Cultura Física, un especialista de Segundo Grado en Fisiología Clínica y Patológica y un especialista de Segundo Grado en Ortopedia y Traumatología, en el aula de docencia del Policlínico Área Este. La mayoría son doctores en ciencias y profesores titulares. Los encuentros se efectuaron el tercer sábado de cada mes, en el marco de la reunión del Grupo Básico de Trabajo (GBT), tuvieron una duración de dos horas y consistieron en ocho talleres, cuya estructura se presenta a continuación:

Taller 1: La cultura física y su importancia para el especialista en Medicina General Integral (MGI) en función de la prescripción de ejercicio físico.

Objetivo: Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la cultura física en la Atención Primaria de Salud (APS) para la prescripción de ejercicio físico como herramienta terapéutica.

Contenido: Conceptos básicos sobre cultura física y salud. Beneficios comprobados del ejercicio físico para las diferentes enfermedades o problemas de salud. Normativas y guías actuales sobre la prescripción de ejercicio físico.

Método: Exposición interactiva con apoyo audiovisual (presentaciones, videos) y discusiones en grupo sobre casos clínicos.

Recursos: Proyector, material didáctico impreso (guías, folletos) y acceso a artículos científicos.

Sistema de evaluación: Preguntas abiertas sobre lo aprendido y reflexión grupal sobre la prescripción de ejercicio físico en su práctica diaria.

Actividades de autopreparación: Los participantes deberán investigar un caso específico donde el ejercicio físico pueda ser beneficioso y presentarlo en el próximo taller.

Taller 2: Actualización de la literatura sobre la integración de la cultura física en las ciencias médicas y su relevancia en la prescripción de ejercicio físico.

Objetivo: Fomentar la búsqueda y el análisis crítico de la literatura científica existente sobre la cultura física

integrada a la salud para la prescripción de ejercicio físico.

Contenido: Fuentes de información actualizadas y pertinentes. Lectura crítica de artículos relevantes.

Integración de hallazgos a la práctica clínica.

Método: Sesiones de búsqueda en Internet guiadas y debate sobre artículos científicos seleccionados.

Recursos: Acceso a bases de datos científicas y computadoras.

Sistema de evaluación: Resumen crítico de un artículo seleccionado por cada participante.

Actividades de autopreparación: Lectura de un artículo sobre prescripción de ejercicio físico y preparación de preguntas para su discusión.

Taller 3: Comunicación efectiva y educación al paciente sobre los beneficios de la cultura física, en particular los relacionados con la prescripción de ejercicio físico.

Objetivo: Fortalecer las habilidades comunicativas para una mejor relación médico-paciente en torno a la cultura física, sobre todo intencionadas a la prescripción de ejercicio físico.

Contenido: Principios de comunicación asertiva. Estrategias para educar a los pacientes sobre la importancia de la cultura física y del ejercicio físico. Análisis de las barreras en la comunicación en cuanto a la prescripción de ejercicio físico.

Método: Dinámicas de grupo para practicar la comunicación efectiva, así como la observación y análisis de entrevistas grabadas.

Recursos: Videos de entrevistas, materiales de comunicación y formularios de autocrítica.

Sistema de evaluación: Evaluación entre compañeros de las dinámicas realizadas y autoevaluación sobre la aplicación de técnicas de comunicación.

Actividades de autopreparación: Los participantes deben preparar una breve charla educativa que se realizará en el próximo encuentro.

Taller 4: Promoción y prevención en salud comunitaria desde la perspectiva de la cultura física orientada a la prescripción de ejercicio físico.

Objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de ejercicio físico y prevención de enfermedades a nivel comunitario.

Contenido: Rol del médico en la promoción de hábitos saludables. Actividades comunitarias efectivas. Evaluación del impacto de los programas de prevención y promoción de salud.

Método: Taller práctico para la planificación de campañas comunitarias.

Recursos: Ejemplos de campañas anteriores y materiales de promoción de salud.

Sistema de evaluación: Presentación de un plan de intervención comunitaria.

Actividades de autopreparación: Diseñar un microproyecto de promoción de ejercicio físico adaptado a su comunidad.

Taller 5: Desarrollo de programas de ejercicios físicos generales y personalizados.

Objetivo: Preparar a los especialistas en la creación de programas generales de ejercicios físicos y adaptados a las necesidades individuales de los pacientes.

Contenido: Evaluación inicial del paciente. Clasificación del estado físico y sus implicaciones. Metodología de la prescripción mediante el modelo FITT-VP. Diseño de un programa adaptable a una enfermedad o problema de salud específico.

Método: Taller práctico para la creación de programas en grupos reducidos y juego de roles de simulación de consulta.

Recursos: Plantillas de registro, instrumentos de evaluación física y computadoras.

Sistema de evaluación: Presentación de programas creados por cada grupo y retroalimentación entre pares sobre la viabilidad de los mismos. Se presenta uno de los programas de ejercicios físicos propuestos para ser prescritos en pacientes con insuficiencia venosa periférica sin otra enfermedad asociada.

Actividades de autopreparación: Los participantes realizarán un ejercicio autoevaluativo dirigido a aplicar un protocolo en un paciente real o simulado.

Taller 6: Investigación y evaluación de los resultados sobre la prescripción de ejercicio físico.

Objetivo: Capacitar a los especialistas en métodos de investigación y evaluación de los resultados relacionados con la prescripción de ejercicio físico.

Contenido: Métodos de investigación en salud y en cultura física. Herramientas para evaluar cambios en la salud del paciente. Análisis de casos exitosos y fracasos.

Método: Exposición teórica seguida de un taller para la evaluación de investigaciones donde se presenten datos con respaldo científico.

Recursos: Artículos de investigación, softwares y formularios de seguimiento.

Sistema de evaluación: Presentación de un breve informe sobre un caso evaluado en el taller.

Actividades de autopreparación: Realizar un estudio clínico sobre la prescripción de ejercicio físico y resumirlo para compartir los principales resultados en la próxima sesión.

Taller 7: Posgrados y oportunidades de superación profesional sobre la prescripción de ejercicio físico en la Atención Primaria de Salud (APS).

Objetivo: Reflexionar sobre las opciones de posgrado y la superación profesional en el área de la prescripción de ejercicio físico.

Contenido: Oferta académica actual sobre la prescripción de ejercicio físico. Importancia del aprendizaje continuo. Métodos para elegir programas de ejercicios físicos de calidad.

Método: Charla informativa con invitados expertos en educación.

Recursos: Folletos y sitios web de instituciones educativas.

Sistema de evaluación: Los participantes deben sugerir propuestas de temas para conformar las ofertas académicas teniendo en cuenta la información presentada y los planes de acción personal.

Actividades de autopreparación: Búsqueda de programas de posgrado nacionales e internacionales que puedan interesar y realizar el análisis de sus contenidos.

Taller 8: Revisión y mejora continua de la prescripción de ejercicio físico en la práctica profesional.

Objetivo: Fomentar la autoevaluación y mejora continua en la práctica médica relacionada con la prescripción de ejercicio físico.

Contenido: Herramientas para la autoevaluación profesional. Identificación de fortalezas y debilidades. Creación de un plan de mejora personal.

Método: Taller participativo de reflexión y planificación.

Recursos: Plantillas de autoevaluación y guías de seguimiento.

Sistema de evaluación: Los participantes deben elaborar un plan de mejora individual que será evaluado por pares.

Actividades de autopreparación: Implementar el plan de mejora continua en su práctica diaria y documentar los avances durante los próximos seis meses.

Los talleres de manera general, también constan de una estructura metodológica conformada por introducción, desarrollo y conclusiones. Están diseñados teniendo en cuenta las falencias detectadas, proponiendo estrategias concretas para su solución. De este modo los especialistas en MGI que se desempeñan como médicos de familia en el Policlínico Área Este pueden superar sus limitaciones y mejorar la atención de sus pacientes mediante la prescripción de ejercicio físico. Además, en los talleres se realizan debates científicos y se proponen otras formas organizativas que incluyen consultas docentes individualizadas y encuentros de intercambio de experiencias.

Debates científicos

Los debates científicos que se generan durante los talleres permiten la actualización del conocimiento profesional de los especialistas en MGI mediante la exposición y revelación de razonamientos, juicios y cuestionamientos; así como el cotejo y confrontación de ideas, saberes y experiencias que demuestran el desarrollo profesional y personal mediante el empleo de los conocimientos, habilidades y manifestaciones de actitudes desarrolladas. Las reflexiones individuales y grupales contribuyen a la creación de condiciones para el desarrollo ascendente de la creatividad y la investigación.

De este modo, los debates científicos apoyaron y fortalecieron las acciones desarrolladas en el resto de las formas de organización. Así mismo, evalúan la efectividad de la autosuperación de los especialistas en MGI y sirven de retroalimentación, evaluación, enriquecimiento y perfeccionamiento sistemático.

Se intencionan con el objetivo de consolidar los conocimientos adquiridos por los especialistas en MGI, a través del debate de problemáticas de mayor polémica en cuanto a la prescripción de ejercicio físico. El objetivo de estos debates consiste en abordar de manera integral determinadas cuestiones relacionadas con la prescripción de ejercicio físico, para que los especialistas en MGI fueran capaces de profundizar en el conocimiento, proponer nuevas vías y desarrollar nuevas estrategias.

Consultas docentes individualizadas

La consulta se propone como una forma de organización complementaria para profundizar en aquellos elementos que aún quedaron deficitarios en relación con la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico. A esta deben asistir los profesionales que la consideren necesaria para evacuar determinadas dudas y necesidades relacionadas con el tema tratado.

Los temas a tratar en las consultas deben corresponderse con los abordados en el resto de las formas de organización, así como otros que los especialistas consideren necesarios y complementarios para la prescripción

eficaz de ejercicio físico. Se deben realizar con una frecuencia bimensual y con una duración de dos horas, lo que representa un total de ocho horas de consulta.

Encuentros de intercambios de experiencias

Los encuentros de intercambios de experiencias se proponen con la finalidad de reflexionar en cuanto a las experiencias obtenidas por los especialistas en MGI durante la prescripción de ejercicio físico. Los referidos encuentros, incuestionablemente, ayudan a consolidar los conocimientos adquiridos sobre los aspectos teóricos y metodológicos que sustentan la prescripción de ejercicio físico, así como a lograr cambios de actitudes en los especialistas con respecto a dicho proceso. Mientras tanto, los objetivos generales residen en intercambiar experiencias sobre los aspectos a considerar para la prescripción de ejercicio físico y sobre los métodos y procedimientos a emplear.

Los encuentros de intercambio de experiencias se recomiendan al finalizar los talleres 4, 5 y 8, considerando el contenido de los mismos. Del mismo modo se sugiere disponer de 45 minutos, para conversar en primera persona con profesionales que tienen una trayectoria destacada en el campo objeto de estudio.

Actividades de autosuperación

Las actividades de autosuperación constituyen un aspecto transcendental en el desarrollo de la estrategia, pues responden a la calidad en la elaboración de las actividades concebidas. Al mismo tiempo, sirven de soporte en las acciones realizadas, enriquecen los conocimientos y perfeccionan el desempeño profesional de los especialistas en MGI.

En este caso las actividades de autosuperación muestran un carácter flexible, comprenden las consideraciones básicas que respaldan la prescripción de ejercicio físico y permiten la reflexión, validación y generalización de resultados. Además, posibilitan su realización desde el escenario de la Atención Primaria de Salud. Entretanto, el objetivo general reside en estimular el estudio independiente de los especialistas y favorecer la adquisición, ampliación y progreso continuo de los conocimientos relativos a la prescripción de ejercicio físico. Se incluyen de manera explícita en la totalidad de los talleres propuestos.

Para cumplir con el objetivo planteado en esta etapa, desde la práctica, se exponen acciones a corto, mediano y largo plazo, las cuales permiten capacitar en diferentes periodos de tiempo a los especialistas en MGI. Las acciones a corto plazo están encauzadas a lograr cambios de actitudes en los especialistas en un breve período de tiempo. Estas consisten en:

Coordinar el desarrollo de un taller metodológico como parte de las actividades del programa de superación institucional para examinar las principales insuficiencias derivadas del estudio ejecutado y socializar la proyección estratégica de los objetivos, las acciones y formas de organización en función de satisfacer las necesidades de aprendizaje de los especialistas en MGI.

Rediseñar las acciones y formas de organización según los resultados obtenidos.

Desarrollar el programa de autosuperación e incentivar a los especialistas a divulgar, adquirir e intercambiar las experiencias obtenidas.

Las acciones a mediano plazo están encaminadas a consolidar en los especialistas en MGI los saberes relacionados con los aspectos teóricos, metodológicos y actitudinales que sustentan la prescripción de ejercicio físico. Estas son:

Convenir con los directivos y los coordinadores docentes la proyección de las diferentes formas de trabajo metodológico a ejecutar y lograr su incorporación en el programa de superación profesional de la institución. Socializar con los especialistas en MGI los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial y proponer las acciones a realizar en función de satisfacer las insuficiencias identificadas.

Desarrollar los talleres de superación, los debates científicos entre los especialistas, crear las condiciones para el desarrollo de las consultas y continuar desarrollando el programa de autosuperación.

Las acciones a largo plazo están orientadas a alcanzar los niveles superiores de conocimientos y cambios de actitudes de los especialistas en relación con la prescripción de ejercicio físico. Estas comprenden:

- Desarrollar los encuentros de intercambio de experiencias.
- Continuar desarrollando el programa de autosuperación.
- Promover el desarrollo de trabajos investigativos y la participación en eventos científicos, donde se socialicen los resultados obtenidos.
- Realizar la valoración de las diferentes acciones y formas de organización planificadas.

Tercera etapa: Implementación de la estrategia.

Los propósitos generales de esta fase consisten en ejecutar todas las acciones y formas organizativas planificadas en función de crear cambios de actitudes en los especialistas en MGI que permitan desarrollar una correcta prescripción de ejercicio físico. En esta fase se ejecutarán todas las acciones descritas en las fases anteriores y

contribuye al tránsito del estado real al estado que se aspira.

Las acciones en esta etapa de ejecución se ponen en práctica, controlan y evalúan de manera sistemática. Este período ofrece la posibilidad de incluir aquellas tareas que fueran necesarias a partir de los resultados que se alcancen. Las mismas se implementan a partir del desarrollo actual y potencial de los especialistas en MGI. En la ejecución de las tareas es primordial la participación de estos, a través de las actividades en el grupo con el desarrollo de una comunicación de respeto entre los participantes. Se significa el valor educativo del debate, en el que cada participante aporta puntos de vistas diferentes, fuentes de información, vivencias, experiencias, intereses, respecto a los objetivos y metas que contribuyen a la profundización y entendimiento de los temas abordados.

Un elemento vital en esta etapa de ejecución es que los especialistas en MGI sean capaces de reflexionar teórica y metodológicamente en cómo poder desarrollar con eficiencia la prescripción de ejercicio físico a través de la apropiación de los conocimientos en las actividades planificadas y organizadas en la etapa precedente.

Cuarta etapa: Evaluación de la estrategia.

Esta etapa tiene el objetivo de valorar los resultados de la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI, desde las diferentes acciones planificadas y ejecutadas, según las necesidades identificadas en el diagnóstico realizado. A pesar de ser la última, está presente en las anteriores, de manera que desde el diagnóstico se ha procedido a la evaluación de la superación profesional de los especialistas en MGI y con ello el rediseño de la estrategia a partir de las necesidades de estos.

A continuación, se proponen las acciones a realizar:

Evaluar los resultados alcanzados por los especialistas en MGI, a partir de la realización de las actividades concebidas al tener en cuenta los resultados del trabajo en equipo y las discusiones que se realizan.

Valorar los aciertos y desaciertos, e identificar los posibles errores y la realización de autocorrecciones en el desempeño de los especialistas en MGI durante la prescripción de ejercicio físico.

Evaluar los cambios que ocurren desde el punto de vista teórico, metodológico y actitudinal en los especialistas en MGI, valorar el desarrollo de intereses, así como constatar la valoración práctica de la estrategia propuesta. Las etapas de la estrategia se interrelacionan y esto se alcanza a partir de su sistema de acciones con carácter secuencial. Las acciones y formas organizativas planificadas que se presentan admiten instaurar los vínculos entre ellas, en correspondencia con su objetivo general. Es significativo destacar, que la evaluación se efectúa de manera sistemática a través del análisis diario de las acciones y actividades previstas, para evaluar el nivel alcanzado por los especialistas en MGI.

Desde el punto de vista metodológico la evaluación no puede concebirse como el momento final de la estrategia, sino que debe estar presente en el transcurso de la implementación. Procura el monitoreo de la efectividad de cada una de las acciones ejecutadas, de modo que se realicen evaluaciones parciales, con el propósito de ajustar las necesidades de los especialistas en MGI.

Una vez abordada la estrategia, resulta pertinente contrastar los resultados obtenidos con los hallazgos de investigaciones previas realizadas por otros autores. De esta forma se valida la propuesta presentada y se ofrecen diferentes perspectivas y evidencias que pueden fortalecer su diseño e implementación.

Con respecto a la literatura internacional, se coincide con lo planteado por Tavera (2023), quien sostiene que el ejercicio físico debe ser prescrito con la misma rigurosidad que un fármaco, considerando variables de intensidad, frecuencia y duración. Sin embargo, estudios realizados por autores como Morral et al. (2025) y Rodríguez y Chaustre (2022) sugieren que la formación de los médicos de la atención primaria en esta área es insuficiente.

La presente investigación corrobora dicha tendencia, pero va más allá de identificar la falencia. Propone una vía para la superación de estos profesionales, diferenciándose de enfoques puramente descriptivos que no ofrecen soluciones sostenibles en el tiempo.

De igual manera es importante resaltar que, tras una revisión exhaustiva de la bibliografía nacional, se evidencia que en el contexto cubano no existen estudios previos que aborden de manera específica una estrategia para la superación profesional dirigida al especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico. Aunque el sistema de salud cubano es referente en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, la literatura médica se ha centrado sobre todo en protocolos de tratamiento farmacológico o recomendaciones generales de estilos de vida (Padrón et al., 2024; Rojas et al., 2021; Rodríguez et al., 2025).

La ausencia de investigaciones precedentes en el país subraya la pertinencia y originalidad de este estudio. Llena un vacío en la formación continua del médico de familia, alineándose con las exigencias actuales de la salud pública cubana que demanda una medicina más preventiva y menos medicalizada.

La comparación con los estándares de la OMS (2024) permite validar que los contenidos integrados en la

estrategia guardan una estrecha coherencia con las evidencias científicas globales. Sin embargo, la propuesta se diferencia por su contextualización al Sistema Nacional de Salud cubano (SNS) y de manera particular al Policlínico Área Este de Camagüey. Mientras que autores como Martín (2018) y Plaza et al. (2022) enfatizan en las recomendaciones generales para adultos, la presente investigación logra instrumentar estas recomendaciones dentro del proceso de educación de posgrado, vinculando las ciencias de la cultura física con la clínica médica de manera transdisciplinar.

El análisis del diseño de la estrategia indica que la superación profesional no debe ser un evento aislado, sino un proceso continuo y sistémico. El desempeño de los especialistas tras la aplicación de las acciones de capacitación debe reflejar un incremento de su capacidad resolutoria, ya que proporciona las herramientas metodológicas adecuadas. Al respecto se coincide con la Teoría de la Educación Avanzada de Añorga (2014), quien defiende que la superación debe impactar directamente en el mejoramiento del desempeño profesional y humano, un aspecto que se verificará en la transformación positiva de los modos de actuación de los sujetos investigados.

En cuanto al aporte científico de la investigación, radica en una estrategia clara que define las etapas de diagnóstico, planeación y organización, implementación y evaluación de la competencia para prescribir actividad física, lo cual constituye una novedad terminológica y procedimental en el programa de superación profesional del especialista en MGI. Se trata de un marco teórico-práctico que sirve de base para futuras investigaciones en otras especialidades médicas, ampliando el horizonte de la pedagogía en las ciencias médicas.

La importancia de esta investigación reside en su capacidad para fortalecer el arsenal terapéutico del especialista en MGI, dotándolo de una herramienta no farmacológica de alto impacto social y de bajo costo económico. Al cerrar la brecha cognitiva y metodológica identificada, se contribuye no solo al desarrollo profesional del médico de familia, sino también a la elevación de la calidad de vida de la población. La estrategia de superación propuesta se erige como un pilar necesario en la atención primaria promoviendo una cultura de ejercicio físico guiada por la evidencia científica y la excelencia profesional.

CONCLUSIONES

La estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico se caracteriza por ser contextualizada, reflexiva, flexible, objetiva, diversa y vivencial. Del mismo modo guarda relación con lo afectivo, lo cognitivo y lo actitudinal. Interrelaciona la teoría con la práctica y se concreta en cuatro etapas que incluyen diagnóstico de necesidades, planeación y organización, implementación y valoración. Cada etapa consta de un componente teórico y un componente práctico. La etapa de planeación y organización contiene la propuesta de ocho talleres con objetivos bien definidos, intencionados a la solución de las falencias identificadas con anterioridad. Además, los talleres presentan una estructura detallada y uniforme, para el logro del objetivo trazado.

Referencias bibliográficas

- Alvarez Cisneros, N. del P., Cortiñas Noy, A., Ramos Gutiérrez, I., & Rodríguez Puga, R. (2025). Estrategia para la superación profesional del enfermero comunitario integral en la atención a la discapacidad intelectual. *Humanidades Médicas*, 25(PC), e2693. <https://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/2693>
- Añorga Morales, J. (2014). Teoría de la educación avanzada. Una alternativa para el mejoramiento profesional y humano. *Anales De La Academia De Ciencias De Cuba*, 4(2), e166. <https://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/166>
- Bosch Nuñez, A. I., Martínez Sariol, E., & Rodríguez Reyes, O. (2022). Estrategia didáctica para favorecer relaciones interdisciplinarias entre Farmacología y asignaturas clínicas en la carrera Estomatología. *Humanidades Médicas*, 19(2), e2417 <https://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/2417>
- Candelaria Brito, J. C., Ferro González, B., Gutiérrez Gutiérrez, C., & Alonso Ayala, O. (2021). Estrategia de superación sobre Nefrogeriatria para el mejoramiento del desempeño profesional del médico de familia. *EDUMECENTRO*, 13(3), 162-179. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1760>
- Cházaro Arellano, E. H. (2024). Análisis de datos en las investigaciones cualitativas: El reto frente al investigador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 9(17), 168-171. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i17.3163>
- Díaz Agudelo, D., Expósito Concepción, M. Y., Díaz Mas, D. C., Pacheco Cano, C. C., & Velasco Banquet, L. I. (2022). Estrategia pedagógica para la práctica clínica en la asignatura Cuidado del Adulto II. *Educación Médica*

Superior, 36(1), e2419. <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2419>

Hernández Tomás, C. L., Álvarez González, R., Rodríguez Pérez, L. M., & Álvarez Hernández, B. (2020). Estrategia integrativa de atención estomatológica para atletas del sistema deportivo cubano. *Revista Cubana De Medicina Del Deporte Y La Cultura Física*, 15(1), e160. <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/160>

Lardoezt Ferrer, R., Fernández Regalado, R., & Lantigua Cruz, P. A. (2023). Estrategia para la enseñanza de la Bioestadística en investigaciones científicas de la maestría en genética médica. *Educación Médica Superior*, 37(1), e3559. <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/3559>

Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es

Morral, A., Cazorla, J., Alòs, F., Puig Torregrosa, J., Buella Castell, M., Romaguera, M. (2025). Prescripción de actividad física y ejercicio físico en atención primaria: situación actual y retos de implementación, *Atención Primaria*, 57(9), e103308. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103308>

OMS. (2024). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Padrón Gómez, A. Gabriel, González Padrón, Á., Cárdenas Armas, D., Bermúdez Reinoso, P., & Alemán Hernández, F. (2024). El ejercicio físico en el adulto mayor. Camino a una longevidad saludable en la comunidad. *Medicentro Electrónica*, 28(PC), e3452. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432024000100013&lng=es&tlng=es

Plaza Carmona, M., Requena Hernández, C., & Jiménez Mola, S. (2022). El ejercicio físico multicomponente como herramienta de mejora de la fragilidad en personas mayores. *Gerokomos*, 33(1), 16-20. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2022000100005&lng=es&tlng=es

Portocarrero Merino, E., Veramendi Villavicencios, N. G., Charre Trujillo, Y., Beteta Magariño, G. G., & Céspedes Agüero, J. Y. (2024). Estrategia didáctica para la prevención del embarazo temprano en estudiantes. *Revista Cubana De Investigaciones Biomédicas*, 43(1), e3321. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/3321>

Rey Brandariz, J., Rial Vázquez, J., Varela Lema, L., Santiago Pérez, M. I., Candal Pedreira, C., Guerra Tort, C., et al. (2023). Sedentary behavior and physical inactivity from a comprehensive perspective. *Gaceta Sanitaria*, 37(PC), e102352. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2023.102352>

Rodríguez Carrillo, M., Perdomo Pérez, D., Aldama Valdés, Y., Acosta Cardoso, L., Panesso Patiño, V., & Cardoso Camejo, L. (2025). Las estrategias de superación: figuras perennes de la Educación Avanzada para el mejoramiento del desempeño. *Panorama. Cuba Y Salud*, 20(54), e1716. <https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/1716>

Rodríguez Puga, R., Pérez Díaz, Y., Zayas Bazán Carballo, Y., Pérez Cardero, B. K., Font Rodríguez, I., & Estrada Mirabal, Y. (2025). Desempeño médico durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes adultos con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. *Revista De Ciencias Médicas Y De La Vida*, 3(1-3), e052. <https://editorial.udv.edu.gt/index.php/RCMV/article/view/608>

Rodríguez Villaquirán, N. A., & Chaustre Ruiz, D. M. (2022). Prescripción del ejercicio por médico de atención primaria en paciente adulto sano. *Revista Med*, 30(1), 67-78. <https://doi.org/10.18359/rmed.6318>

Rojas Matsuda, L. Dionisio., Rodríguez Palacios, I., Rodríguez Palacios, K., Espinosa Requeséns, I., & Hernández Hernández, Y. (2021). Diseño de ejercicios físicos adaptados para mejorar la actividad física de estudiantes de enfermería en Cienfuegos. *Revista Finlay*, 11(2), 160-166. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342021000200160&lng=es&tlng=es

Tavera Vilchis, M. A. (2023). Reflexiones de la prescripción de ejercicio físico en la consulta del médico familiar. *Revista mexicana de medicina familiar*, 10(1), 30-38. <https://doi.org/10.24875/rmf.22000069>

Torres Montes de Oca, A., & Zelada Pérez, M. de los M. (2022). Estrategia de superación para el desarrollo de habilidades del cirujano general en el preoperatorio mediato. *Educación Médica Superior*, 36(4), e3435. <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/3435>

Vazquez Gomez, L. A., Hidalgo Mesa, C., Beltrán González, B. M., Broche Pérez, Y., Valdés Morales, Y., & Mederos-Herrera, A. M. (2021). Estrategia para el seguimiento multidisciplinario a pacientes con esclerosis múltiple. *EDUMECENTRO*, 13(3), 42-63. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1886>

World Medical Association. (2024). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Ferney-Voltaire, Francia: World Medical Association. Recuperado de <https://www.wma.net/policies-post/declaration-of-helsinki/>

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses entre ellos ni con otros autores/as sobre el artículo.

Declaración de contribución de los autores/as utilizando la Taxonomía CRediT:

Rolando Rodríguez Puga: conceptualización, software, investigación, curación de datos, administración del proyecto, redacción-revisión y edición.

Elizabeth de Armas Hing: redacción borrador-original, metodología, supervisión, validación.

Luciano Mesa Sánchez: curación de datos, supervisión, validación.

Iris Nereida Aguado Casas: conceptualización, investigación, metodología.

Declaración de aprobación por el Comité de Ética: Los autores declaran que la investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la institución responsable, en tanto la misma implicó a seres humanos.

Declaración de originalidad del manuscrito:

Los autores confirman que este texto no ha sido publicado con anterioridad, ni ha sido enviado a otra revista para su publicación.