

# Los fisioterapeutas como expertos en ejercicio y actividad física a lo largo de la vida

Declaración de política

© World Physiotherapy 2023  
[www.world.physio](http://www.world.physio)



---

**Cita recomendada:** World Physiotherapy. Policy statement: Physiotherapists as exercise and physical activity experts across the life span. London, UK: World Physiotherapy; 2023. Available from: <https://world.physio/policy/ps-exercise-experts>

---

# Los fisioterapeutas como expertos en ejercicio y actividad física a lo largo de la vida

World Physiotherapy cree que con el creciente número de personas que llevan estilos de vida cada vez más sedentarios y dado que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles que conducen a la morbilidad, la discapacidad y la mortalidad, es imperativo que se apliquen estrategias eficaces para la promoción del ejercicio y la actividad física a lo largo de toda la vida. Como expertos en el movimiento y el ejercicio y con un profundo conocimiento de los factores de riesgo y la patología y sus efectos en todos los sistemas, los fisioterapeutas son los profesionales ideales para promover, orientar, prescribir y gestionar las actividades y los esfuerzos relacionados con la actividad física y el ejercicio.

La actividad física y el ejercicio promueven el bienestar y la forma física y son factores importantes que contribuyen a la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas. Son intervenciones poderosas para la mejora de la fuerza, la potencia, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la relajación, el bienestar mental y la corrección de la fisiopatología, el dolor, las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Los fisioterapeutas desempeñan un papel vital en la orientación y la progresión de una actividad física y un ejercicio seguros y eficaces para las personas con enfermedades de larga duración, comorbilidades y aquellas que empiezan a aumentar sus niveles de actividad física y ejercicio.

Para promover el papel de los fisioterapeutas como expertos en ejercicio y actividad física, World Physiotherapy anima y apoya a las organizaciones miembro a hacer lo siguiente:

- Garantizar una base de conocimientos exhaustiva en la formación profesional del fisioterapeuta, especialmente en lo que respecta al examen/evaluación y la intervención/tratamiento de las necesidades de ejercicio y actividad física de los pacientes/clientes a lo largo de la vida. Esto se logrará a través de, pero no limitado a:
  - el contenido curricular sobre ejercicio y actividad física en todos los programas de grado de fisioterap (1, 2)
  - inclusión en el plan de estudios de la naturaleza polifacética de los cambios fisiológicos que se producen a lo largo de la edad
  - material educativo sobre las oportunidades únicas que tienen los fisioterapeutas de promover el bienestar físico y mental de los pacientes/clientes a través del ejercicio
  - recursos educativos y prácticos sobre ejercicio y actividad física para pacientes/clientes
  - inclusión de programas de educación en ejercicio basados en la evidencia para pacientes/clientes en conf, regionales y nacionales
  - oportunidades de desarrollo profesional continuo sobre la prescripción de ejercicio para pacientes/clientes
- Apoyar las guías de práctica clínica sobre parámetros de ejercicio seguros y eficaces para pacientes/clientes a lo largo de la vida, incluyendo:
  - guías para programas de ejercicio seguros para pacientes/clientes basadas en la evidencia disponible
  - guías para los programas de detección (por ejemplo, programas comunitarios, escolares o para personas mayores) evaluación de las necesidades de ejercicio físico
- Permitir la integración coherente de la mejor evidencia para apoyar el ejercicio a lo largo de toda la vida mediante:

- utilización las bases de datos existentes y la literatura basada en la evidencia sobre el ejercicio para pacientes/clientes
- dar a conocer las fuentes de financiación de la investigación sobre programas de ejercicio para pacientes/clientes
- Educar a las comunidades profesionales sobre el papel y los beneficios de los fisioterapeutas como expertos en ejercicio y actividad física para los pacientes/clientes a lo largo de la vida a través de:
  - información en publicaciones profesionales sobre ejercicio para pacientes/clientes
  - grupos de redes regionales
  - sensibilizar a los profesionales de la medicina y otras profesiones sanitarias sobre el importante papel que desempeñan los fisioterapeutas como expertos en ejercicio físico a la hora de ofrecer programas de ejercicio a los pacientes/clientes
  - intercambio de información (por ejemplo, sitios web, foros) entre fisioterapeutas sobre ejercicios para pacientes/clientes
- Establecer el papel de los fisioterapeutas como "formadores de formadores" para otras profesiones que trabajan con programas de ejercicio con el fin de proporcionar servicios de alta calidad a los clientes. Educar a las comunidades de consumidores sobre el papel y los beneficios de los fisioterapeutas como expertos en ejercicio y actividad física para pacientes/clientes a lo largo de la vida:
  - coordinar las estrategias de comunicación para informar al público
  - proporcionar material de consulta (por ejemplo, sitios web, folletos, formatos interactivos) para el público sobre el papel de los fisioterapeutas en los programas de ejercicio y actividad física;
  - establecer vínculos con organizaciones y grupos afines (por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud, escuelas, grupos de jubilados, grupos de osteoporosis, fundaciones de diabetes) para cooperar y desarrollar objetivos comunes y promover el papel de los fisioterapeutas como expertos en ejercicio y actividad física para pacientes/clientes.

**Glossary** (<https://world.physio/resources/glossary>)

## Evidence-based practice (EBP)

### Exercise

#### Physical activity

Approval, review and related policy information	
<b>Date adopted:</b>	Approved at the 16th General Meeting of WCPT June 2007 Revised and re-approved at the 17th General Meeting of WCPT June 2011 Revised and re-approved at the 18th General Meeting of WCPT May 2015 Revised and re-approved at the 19th General Meeting of WCPT May 2019 Revised and re-approved at the 20th General Meeting of WCPT May 2023
<b>Date for review:</b>	2027
<b>Related World Physiotherapy policies:</b>	World Physiotherapy policy statements: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primary health care</li> <li>• Education</li> </ul> World Physiotherapy: Physiotherapist education framework

---

## References

1. World Physiotherapy. Physiotherapist education framework. London, UK: World Physiotherapy; 2021 [3 Nov 2023]. Available from: <https://world.physio/what-we-do/education>.
2. World Physiotherapy. Guidance for developing a curriculum for physiotherapist entry level education programme London: World Physiotherapy; 2022 [29 Nov 2023]. Available from: [https://world.physio/sites/default/files/2022-09/Curriculum\\_framework\\_guidance\\_FINAL.pdf](https://world.physio/sites/default/files/2022-09/Curriculum_framework_guidance_FINAL.pdf).

© World Physiotherapy 2023