

04

LA PRESCRIPCIÓN

**DE EJERCICIO FÍSICO EFICAZ: UNA NECESIDAD DE
SUPERACIÓN PROFESIONAL EN MEDICINA GENERAL
INTEGRAL**



© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio siempre que la obra original sea correctamente citada.

LA PRESCRIPCIÓN

DE EJERCICIO FÍSICO EFICAZ: UNA NECESIDAD DE SUPERACIÓN PROFESIONAL EN MEDICINA GENERAL INTEGRAL

PRESCRIBING EFFECTIVE PHYSICAL EXERCISE: A NEED FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN COMPREHENSIVE GENERAL MEDICINE

Rolando Rodríguez-Puga¹

E-mail: rolandote1986@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

Elizabeth de Armas-Hing²

E-mail: elizabeth.dearmas@reduc.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1006-7025>

Luciano Mesa-Sánchez²

E-mail: luciano.mesa@reduc.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8160-9031>

¹ Universidad de Ciencias Médicas “Carlos J. Finlay” Camagüey, Cuba.

² Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz” Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Rodríguez-Puga, R., De Armas-Hing, E., & Mesa-Sánchez, L. (2026). La prescripción de ejercicio físico eficaz: una necesidad de superación profesional en Medicina General Integral. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 9(2), 39-46.

Fecha de presentación: 23/11/2025

Fecha de aceptación: 18/01/2026

Fecha de publicación: 01/03/26

RESUMEN

La Medicina General Integral se encauza en mejorar el estado de salud de la población mediante prácticas integradas. La prescripción de ejercicio físico es clave en este enfoque. Desde esta perspectiva se realiza el presente estudio donde se fundamenta su importancia como una necesidad profesional para médicos de familia, considerando su impacto en la salud pública. Se analizó la literatura y experiencias clínicas, identificando beneficios del ejercicio en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas. Se insta a los especialistas a ser agentes de cambio, fomentando hábitos saludables y promoviendo el ejercicio como pilar de la salud preventiva.

Palabras clave:

Prescripción de ejercicio, Superación profesional, Médico de familia.

ABSTRACT

Comprehensive General Medicine focuses on improving the health of the population through integrated practices. Prescribing physical exercise is key to this approach. This study, conducted from this perspective, establishes the importance of exercise as a professional necessity for family doctors, considering its impact on public health. The literature and clinical experiences were analyzed, identifying the benefits of exercise in the prevention and treatment of chronic diseases. Specialists are urged to be agents of change, fostering healthy habits and promoting exercise as a cornerstone of preventive healthcare.

Keywords:

Exercise prescription, Professional development, Family doctor.

INTRODUCCIÓN

La prescripción de ejercicio físico es un componente elemental en la atención integral del paciente, y su correcta implementación depende en gran medida de la formación y superación profesional del especialista en Medicina General Integral. En un mundo donde el sedentarismo y las enfermedades crónicas están en aumento, los médicos generales juegan un papel transcendental en la promoción de estilos de vida activos y saludables.

El ejercicio no solo tiene beneficios físicos, como la mejora del sistema cardiovascular y el fortalecimiento muscular, sino que también impacta de manera en la salud mental. Al abordar esta temática, el médico de familia debe estar equipado con conocimientos actualizados sobre las distintas modalidades de actividad física, así como sobre las necesidades y limitaciones de cada paciente. Esto requiere una formación continua y un compromiso constante con el aprendizaje, ya que la ciencia del ejercicio evoluciona constantemente (Avilés et al., 2022).

Además, la habilidad para personalizar programas de ejercicio basados en la evaluación individual de la salud es fundamental. Un especialista que se dedica a su superación profesional no solo entiende las pautas generales de ejercicio, sino que también puede aplicar un enfoque basado en evidencia, considerando condiciones específicas de salud, preferencias personales y objetivos individuales. De esta manera, se logra aumentar la adherencia al programa propuesto, lo que se traducirá en mejores resultados para el paciente (Brito, 2025).

Asimismo, la educación en torno al ejercicio no se limita a la consulta médica. Los especialistas deben ser capaces de actuar como promotores de la salud en sus comunidades, organizando talleres, charlas y actividades que fomenten la cultura del ejercicio (Galarza-Medina, 2025). Este aspecto, cuando se suma a su formación, transforma al médico en un agente activo que incita a la población a adoptar hábitos de vida más saludables (Subirats et al., 2012).

En relación con lo antes referido se decide realizar la presente investigación, cuyo objetivo consiste en fundamentar la prescripción de ejercicio físico eficaz como una necesidad de superación profesional en medicina general integral.

Para llevar a efecto la investigación se realizó una revisión bibliográfica en el Hospital Pediátrico de Camagüey, durante los meses de julio a septiembre de 2025. Se consultaron documentos procedentes de Internet, y se emplearon los métodos teóricos, en los que se incluyen el histórico-lógico, análisis-síntesis y modelación sistémico-estructural-funcional. Del mismo modo se utilizaron los métodos empíricos, como el análisis documental y la observación.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo teórico-reflexivo, orientado al análisis y fundamentación de la prescripción de ejercicio físico como una necesidad de superación profesional del especialista en Medicina General Integral. El estudio se sustenta en el paradigma interpretativo, lo que permitió comprender y analizar críticamente los fundamentos conceptuales, normativos y pedagógicos relacionados con la prescripción de ejercicio físico en el contexto de la atención primaria de salud.

Desde el punto de vista metodológico, se empleó la investigación documental como método principal. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica sistemática en el Hospital Pediátrico de Camagüey, durante el período comprendido entre julio y septiembre de 2025. Se consultaron fuentes científicas disponibles en formato digital, procedentes de bases de datos académicas, revistas científicas, libros especializados, documentos normativos y publicaciones institucionales relacionadas con la Medicina General Integral, la cultura física, la prescripción de ejercicio físico y la superación profesional.

Como métodos teóricos se utilizaron el histórico-lógico, que permitió analizar la evolución del ejercicio físico como recurso terapéutico y preventivo dentro de la medicina y la salud pública; el análisis-síntesis, empleado para descomponer los distintos enfoques teóricos y posteriormente integrarlos en una visión coherente sobre la prescripción de ejercicio físico; y la modelación sistémico-estructural-funcional, que posibilitó estructurar las relaciones entre la superación profesional del especialista en Medicina General Integral y su desempeño en la prescripción del ejercicio físico.

Asimismo, se emplearon métodos empíricos, entre los que se incluyeron el análisis documental y la observación. El análisis documental permitió identificar carencias, regularidades y vacíos en los programas de formación y superación profesional relacionados con la prescripción de ejercicio físico. La observación, apoyada en la experiencia profesional del autor principal como médico de familia y docente universitario, facilitó la identificación de insuficiencias prácticas en el desempeño profesional de los especialistas en Medicina General Integral en este ámbito.

El procesamiento de la información se realizó mediante la sistematización y triangulación de los resultados obtenidos a partir de las fuentes documentales y la experiencia profesional, lo que permitió fundamentar teóricamente la necesidad de fortalecer la superación profesional del especialista en Medicina General Integral para la prescripción eficaz del ejercicio físico, en correspondencia con las demandas actuales de la salud pública y el modelo de atención primaria.

DESARROLLO

La medicina es una actividad humana que ha sido objeto de varias interpretaciones a lo largo de la historia. Alcanza un amplio campo de estudio en el que confluyen diversas ciencias, como las físicas, químicas, matemáticas, económicas, geológicas, astronómicas, psicológicas y pedagógicas, además de las biológicas y sociológicas, de las cuales se originan las ciencias de la cultura física, que resultan de interés en la presente investigación (Vera, 2021).

Al respecto, Hernando (2025) define la cultura física como el conjunto de saberes, prácticas, valores, actitudes y hábitos relacionados con el cuidado, desarrollo y uso del cuerpo humano, fundamentalmente por medio del movimiento, el ejercicio y el deporte. En virtud de ello, desde la carrera de Medicina se proyecta este enfoque a grandes rasgos, con particular énfasis en los beneficios, sin profundizar en la prescripción de ejercicio físico, lo que resulta un contenido a trabajar desde las diversas áreas del saber, amparado por el programa académico.

En tal sentido, el plan de estudio de la carrera de Medicina se proyecta hacia un enfoque interdisciplinario coherente con el modelo de profesional que necesita la sociedad actual. De esta manera, en el ejercicio de la profesión, los médicos serán capaces de aplicar una visión integradora a la solución de los problemas del individuo y de la comunidad, donde sin lugar a dudas, la cultura física debe jugar un papel primordial (Garriga et al., 2021).

No obstante, según Franco (2021) estas relaciones se deben fortalecer durante el posgrado, por lo que se necesita adoptar una actitud dialogal que permita abordar problemas sociales complejos desde diversas perspectivas y formas de trabajo. Para ello, la superación profesional se concibe como la vía más idónea, capaz de aportar conocimientos y habilidades para lograr un mejor desempeño. Desde esta perspectiva, y considerando las necesidades actuales, los autores de la presente investigación proponen superar al médico de familia en lo referente a la prescripción de ejercicio físico.

Al respecto, el Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba, dispuesto en la Resolución Ministerial 140/2019, de manera específica en el capítulo IV, artículo 19, alude a la superación profesional como un proceso que tiene el objetivo de contribuir a la educación permanente y actualización sistemática de los graduados universitarios. Procura el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural (Cuba. Ministerio de Educación Superior, 2019).

Tal intención se justifica en la necesidad de diseminar el conocimiento y en la promoción de las terapias alternativas para el tratamiento de las enfermedades. Hoy en día esta propuesta es aplicable a los principales problemas de salud que enfrenta la población, en los que se incluyen

el sedentarismo, la obesidad, las secuelas de enfermedades cerebrovasculares, de la COVID-19, y más reciente del chikungunya, entre otras.

En esta línea, los médicos generales básicos o los especialistas, en particular, los de Medicina General Integral, deben trabajar en coordinación con los distintos sectores sociales en la búsqueda de soluciones a los principales problemas de salud de la comunidad. Al decir de Trujillo et al. (2024), es en el nivel primario de atención donde se presentan la mayoría de los problemas de salud, y, en consecuencia, es donde deben ofrecerse las principales soluciones. Estas exigencias se corresponden con los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) de la Agenda 2030, específicamente con el 3, que consiste en “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”.

Es criterio de los autores de la presente investigación que, para lograr estos estándares de salud se precisa de recursos, tanto humanos como materiales, motivo por el cual los sistemas de salud más empobrecidos se ven imposibilitados para alcanzarlos. Sobre este particular, resulta pertinente diseñar e implementar acciones factibles que demanden el mínimo de recursos económicos cuando se dispone del factor humano. Se trata de cumplir con el precepto de hacer más con menos.

En este contexto, y de manera preventiva deben dirigirse acciones que estén a tono con los adelantos científicos técnicos a nivel mundial. Para ello, se debe valorar la necesidad del abordaje interdisciplinario ya referido, donde la cultura física adquiere una especial connotación por sus convergencias con la salud pública.

En otras palabras, y como bien se ha manifestado, la medicina y la cultura física guardan una estrecha relación, al considerar como propósito fundamental el bienestar del individuo. La primera se encauza a la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes, mientras la segunda fomenta hábitos de vida saludables a través de la actividad y el ejercicio. Ambas, promueven un estilo de vida activo que disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas y complicaciones -cuando ya están instauradas-, del mismo modo que mejoran la salud mental y potencian la calidad de vida (Ramírez et al., 2004).

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2024a) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demanda el consumo de energía, incluso durante el tiempo de ocio. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. En este sentido caben mencionar las acciones de caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Según la propia Organización Mundial de la Salud (2024b), las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20 % a un 30 % superior a las que son suficientemente activas. A propósito, en el estudio realizado por Posada & Vásquez (2022) durante el confinamiento por COVID-19, la población objeto de estudio reportó beneficios con la práctica de actividad física moderada e intensa. Refirieron menos cansancio durante las actividades cotidianas, disminución de los dolores, mayor movilidad, reducción del peso corporal, menos ansiedad, así como mejor concentración y estado de ánimo.

Entretanto, el ejercicio físico es un subgrupo de actividad física que se realiza de manera intencional y planificada con el objetivo de mejorar o mantener la forma física y la salud. El ejercicio generalmente implica la realización de rutinas específicas, como correr, practicar deportes o participar en clases de fitness. Su enfoque es más sistemático y, a menudo, se basa en objetivos específicos, como aumentar la fuerza, la resistencia o la flexibilidad. Del mismo modo, su efecto es más notable debido a su naturaleza más intensa y específica (Escalante, 2011).

En la actualidad, existen evidencias suficientes sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico de manera sistemática, como, por ejemplo: la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejor control y regulación de las cifras de glucosa en sangre, aumento de la fuerza y la resistencia muscular, mantenimiento óptimo de la estructura y función de las articulaciones, disminución de la sintomatología y mejoría con respecto al pronóstico de numerosas enfermedades crónicas (Bordagaray Rodríguez, 2025).

De acuerdo con un análisis reciente realizado por la Organización Mundial de la Salud (2024), aproximadamente el 31 %, de la población adulta a nivel mundial no practicaron los niveles recomendados de actividad física en 2022. De mantenerse esta tendencia, se prevé para el 2030 un aumento del 35 % de la falta de actividad física. En este sentido, la propia organización recomienda que los adultos dediquen cada semana 150 minutos de su tiempo a practicar una actividad física de intensidad moderada, 75 minutos si es de alta intensidad, o bien una actividad equivalente.

A pesar de los múltiples beneficios del ejercicio físico, el mismo debe realizarse mediante una prescripción responsable, por un profesional competente, teniendo en cuenta las indicaciones, posología y efectos adversos. La prescripción de calidad debe incluir todos los elementos necesarios para la ejecución correcta del ejercicio físico: tipo, intensidad, duración, número de repeticiones y de series, frecuencia, periodos de descanso, criterios de progresión, evolución, entre otros. No es suficiente recomendar, es importante pautar la dosis (Subirats et al., 2012).

Autores como Aramendi & Emparanza (2015); y Brito (2025) recomiendan la implementación de programas de ejercicio físico especializados e individualizados. Asimismo, identificaron áreas de mejoras, sobre todo las relacionadas con la superación profesional para la prescripción de ejercicio físico y con el desarrollo de investigaciones sobre su aplicación en los distintos problemas de salud. En este punto, es criterio y objetivo de los autores de la presente propuesta que el especialista en Medicina General Integral mejore el desempeño para la prescripción de ejercicio físico.

Bajo este enfoque, la comunidad científica ha convocado a realizar nuevas investigaciones sobre el diseño e implementación de programas de ejercicio físico personalizados, así como la superación en el personal médico sobre este tema en particular, visto desde un enfoque integrador. Su identificación permitirá una alternativa de tratamiento oportuna, y por consiguiente la prevención de complicaciones. En este aspecto, y tomando como fortaleza la visión integral del médico general integral, se propone que los mismos sean superados en lo referente a la prescripción de ejercicio físico, para lo cual los autores de esta investigación plantean el diseño e implementación de una estrategia.

En ese empeño, se tuvo en cuenta la experiencia práctica del autor principal como médico de familia, especialista en Higiene y Epidemiología, así como profesor e investigador titular del Departamento de Salud Pública. Esto permitió identificar el poco tratamiento que se le da a la prescripción de ejercicio físico en la superación profesional del especialista en Medicina General Integral, constatado mediante el análisis documental y los instrumentos aplicados. Todo lo anterior permitió determinar las siguientes falencias, entre otras:

- » Existen carencias manifiestas por los especialistas en Medicina General Integral, originadas desde la carrera de Medicina y la residencia de la especialidad, lo que resulta en una inadecuada preparación para prescribir ejercicio físico.
- » Insuficientes ofertas de actividades de posgrado dirigidas a los especialistas en Medicina General Integral para prescribir ejercicio físico.
- » Los profesores responsables de los departamentos docentes de las áreas de salud no siempre comprenden sus funciones y responsabilidades con la superación profesional del especialista en Medicina General Integral en temas novedosos como la prescripción de ejercicio físico.
- » Los recursos, enfoques y canales utilizados en el proceso de superación profesional no aseguran la asimilación de conocimientos por parte de los especialistas en Medicina General Integral con respecto al tema.
- » La literatura disponible sobre la prescripción de ejercicio físico y sus particularidades, es limitada y todavía

no se encuentra incorporada en los materiales de estudio.

- » En las bibliografías consultadas existe ausencia de los fundamentos pedagógicos sobre la superación profesional del especialista en Medicina General Integral en relación con la prescripción de ejercicio físico.
- » Falta de comunicación del especialista con el paciente, al igual que limitada promoción y prevención de salud comunitaria sobre el tema.
- » Ausencia de investigaciones sobre la prescripción de ejercicio físico.

En la búsqueda de información científica realizada por los autores sobre el tema que se examina constataron que los argumentos concernientes a la superación profesional del especialista en Medicina General Integral han sido indagados desde varias aristas por múltiples investigadores. Sobre el particular se constatan los aportes de: Besain et al. (2023); Cabrera et al. (2024); Ramos et al. (2022); Sandrino et al. (2021); Trujillo et al. (2024); Turro (2024); y Vázquez et al. (2015).

Sus contribuciones principales han estado dirigidas a la elaboración de revisiones bibliográficas, fundamentaciones teórico-metodológicas, análisis histórico-tendencial, así como al diseño, implementación y evaluación de los resultados de capacitaciones, cursos, estrategias e intervenciones. Entretanto, los temas cardinales de investigación estuvieron encauzados con la superación del especialista en Medicina General Integral en lo relativo al pase de visita domiciliario, a la prevención de la salud del trabajador y al tratamiento de la bioética, al igual que, a la prevención y promoción de las enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles. No obstante, el hecho de considerar la superación profesional del especialista en Medicina General Integral para la prescripción de ejercicio físico aún no ha sido abordado.

Asimismo, los resultados de la búsqueda de literatura científica realizada permitieron precisar con fundamentos sólidos la temática relativa a la prescripción de ejercicio físico por el especialista en Medicina General Integral. Entre los autores que han realizado aportes sobre el tema, se encuentran: Aramendi & Emparanza (2015); Bordagaray Rodríguez (2025); Brito (2025); Rivera et al. (2024); y Subirats et al. (2012). Sus investigaciones versan sobre los principales beneficios en pacientes con antecedentes de ansiedad y depresión, enfermedades respiratorias, y en mujeres menopáusicas, para citar algunos. A pesar de ello, en ninguno de los casos se aborda lo relacionado con la superación profesional del especialista en Medicina General Integral para este fin.

CONCLUSIONES

La prescripción de ejercicio físico constituye una herramienta terapéutica, preventiva y promotora de salud de

alto impacto, especialmente en el primer nivel de atención. Su adecuada aplicación por parte del especialista en Medicina General Integral resulta esencial para enfrentar problemas de salud prioritarios como el sedentarismo, las enfermedades crónicas no transmisibles, los trastornos de salud mental y las secuelas de diversas patologías emergentes, lo que reafirma su valor dentro de la atención integral al individuo, la familia y la comunidad.

El análisis teórico realizado permitió constatar que, si bien existen suficientes evidencias científicas sobre los beneficios del ejercicio físico y su efectividad en múltiples condiciones de salud, persiste una brecha significativa en la formación y superación profesional del especialista en Medicina General Integral en lo referente a su prescripción. Esta limitación se manifiesta desde la formación de pregrado y se profundiza en el posgrado, lo cual repercute negativamente en la calidad de las recomendaciones y en la capacidad del médico para pautar ejercicio físico de manera individualizada, segura y basada en la evidencia.

Se evidenció, además, que las ofertas de superación profesional relacionadas con la prescripción de ejercicio físico son insuficientes, poco sistematizadas y carentes de un enfoque pedagógico integrador. A ello se suma la limitada disponibilidad de literatura especializada incorporada a los materiales docentes y la escasa articulación interdisciplinaria entre la medicina y la cultura física, factores que obstaculizan el desarrollo de competencias profesionales en este ámbito.

La revisión bibliográfica permitió identificar que, aunque numerosos estudios abordan la superación profesional del especialista en Medicina General Integral desde diversas aristas, ninguno profundiza de manera específica en la prescripción de ejercicio físico como objeto de superación profesional, lo que confirma la pertinencia, actualidad y novedad científica de la presente investigación.

En correspondencia con lo anterior, se concluye que la superación profesional del especialista en Medicina General Integral en la prescripción de ejercicio físico no solo es necesaria, sino impostergable, como vía para elevar el desempeño profesional, fortalecer la promoción y prevención de salud, optimizar el uso de recursos disponibles y contribuir al cumplimiento de los objetivos de salud pública y de los compromisos internacionales en materia de bienestar y calidad de vida de la población.

Finalmente, se reconoce la necesidad de diseñar e implementar estrategias de superación profesional contextualizadas, interdisciplinarias y sostenibles, que doten al especialista en Medicina General Integral de los conocimientos, habilidades y actitudes requeridas para la prescripción eficaz del ejercicio físico, consolidándolo como una alternativa terapéutica esencial dentro del modelo de atención primaria de salud.

REFERENCIAS

- Aramendi, J. F., & Emparanza, J. I. (2015). Resumen de las evidencias científicas de la *eficacia del ejercicio físico en las enfermedades cardiovasculares*. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(3), 115-129. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.004>
- Avilés Martínez, M. A., López-Román, F. J., Galiana Gómez de Cádiz, M. J., Arnau Sánchez, J., Martínez Ros, M. T., Fernández López, M. L. (2022). Beneficios de un programa de ejercicio físico comunitario prescrito desde Atención Primaria en la salud de mujeres perimenopáusicas/menopáusicas. *Atención Primaria*, 54(1), 321-336. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656721001530>
- Bordagaray Rodríguez, O. (2025). Beneficios del ejercicio físico. *Revista Ocronos*, 8(6), e52. <https://revistamedica.com/beneficios-ejercicio-fisico-evidencias/>
- Brito Mancheno, F. D. (2025). Impacto del Ejercicio Físico en la Salud y el Bienestar Físico. *MENTOR Revista De Investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 871-885. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8195>
- Cabrera Valdés, N., Rodríguez Nubiola, E. C., Hernández Sánchez, M. (2024). *Propuesta de Curso de superación profesional sobre enfermedades del corazón para especialistas de MGI*. Jornada CPHEM-La Habana 2025. <https://eventoshigienepidemiologia.sld.cu/index.php/cphem-habana/cphemlh2025/paper/view/37>
- Cuba. Ministerio de Educación Superior. (2019). Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba. MES. <https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/resolucion-140-de-2019-de-ministerio-de-educacion-superior>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es
- Franco, R. M. (2021). Interdisciplinariedad, medicina y educación médica: caminos de encuentro y transformación. *Revista Venezolana De Salud Pública*, 9(1), 67-87. <https://revistas.uclae.org/index.php/rvsp/article/view/3247>
- Galarza-Medina, K. X. (2025). El papel de las enfermeras en la gestión de los sistemas de salud: liderando la transformación hacia una atención centrada en la persona. *Sophia Research Review*, 2(2), 19-22. <https://doi.org/10.64092/gfsv2w19>
- Garriga Dueñas, A. I., Díaz Álvarez, L. M., Ferro González, B., Coniel Linares, E., Vives Medina, O. T., & Santana Martínez, R. (2021). Las relaciones interdisciplinarias: un reto para los docentes en la carrera de Medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 25(5). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942021000500015&lng=es&tlng=pt
- Hernando Sanz, M. A. (2025). Calidad de vida, educación física y salud. *Revista Española de Pedagogía*, 64(235), e2390. <https://doi.org/10.22550/2174-0909.2378>
- Organización Mundial de la Salud. (2024a). *Actividad física*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2024b). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física*. OMS. <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- Posada López, Z., & Vásquez López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 1(18), 67-75. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es
- Ramos Vázquez, J., Ramírez Rodríguez, M., Rodríguez López, M., & Borrego Ramos, V. (2022). Overcoming of the comprehensive general practitioner on exacerbated chronic kidney disease in older adults. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 26(1), 421-435. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942022000100013&lng=es&tlng=en
- Rivera Sánchez, J. A., Mendoza Murillo, K., & Alvarado Gutiérrez, T. (2024). Problemas musculoesqueléticos más frecuentes en pacientes recuperados por COVID-19 en una unidad de medicina familiar. *Atención Familiar*, 31(5e), e11. <https://doi.org/10.22201/fm.14058871p.2024.5e.90017>
- Sandrino Sánchez, M., Hernández Rodríguez, I. M., Pérez Martín, M. M., Ordoñez Álvarez, L. Y, Valdés Rocubert, L. E., & Hernández Bravo, B del R. (2021). Estrategia de superación profesional sobre fibrilación auricular contextualizada en la Atención Primaria de Salud. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 25(5), e5426. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942021000500010&lng=es&tlng=es

- Subirats Bayego, E., Subirats Vila, G., & Soteras Martínez, I. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. *Medicina Clínica*, 138(1), 18-24. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-prescripcion-ejercicio-fisico-indicaciones-posologia-S0025775311000947>
- Trujillo Pérez, Y. L., Cabrera Reyes, L de la C., Colunga Santos, S., & Soler Herrera, M. (2024). Estrategia de superación dirigida a residentes de Medicina General Integral para la prevención de las hepatitis virales crónicas. *Humanidades Médicas*, 24(2), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202024000200007&lng=es&tling=es
- Turro Caró, E. (2024). Tendencias históricas en la superación profesional del médico general integral para la atención al anciano. *MEDISAN*, 28(5), 234-243. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192024000500012&lng=es&tling=es
- Vázquez Sarandeses, J. E., Montoya Rivera, J., Almaguer Delgado, A. J., & García Céspedes, M. E. (2015). El proceso de formación profesional del médico general integral en el ciclo de especialización. *MEDISAN*, 19(1), 125-133. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000100017&lng=es&tling=es
- Vera Carrasco, O. (2021). ¿Qué es la medicina? y ¿Qué es un médico? *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 62(2), 7-9. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762021000200001&lng=es&tling=es

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés

Contribución de los autores:

Rolando Rodríguez-Puga, Elizabeth de-Armas-Hing, Luciano Mesa-Sánchez: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.