

16

FUNDAMENTACIÓN

**DE UNA ESTRATEGIA DE SUPERACIÓN PARA EL MÉDICO DE
FAMILIA SOBRE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO**



FUNDAMENTACIÓN

DE UNA ESTRATEGIA DE SUPERACIÓN PARA EL MÉDICO DE FAMILIA SOBRE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

RATIONALE FOR A PROFESSIONAL DEVELOPMENT STRATEGY FOR FAMILY DOCTORS REGARDING THE PRESCRIPTION OF PHYSICAL EXERCISE

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>

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Cuba.

² Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Rodríguez-Puga, R., & De Armas-Hing, E. (2026). Fundamentación de una estrategia de superación para el médico de familia sobre prescripción de ejercicio físico. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(2), 153-162.

Fecha de presentación: 18/12/2025

Fecha de aceptación: 23/02/2026

Fecha de publicación: 01/04/2026

RESUMEN

En la actualidad, la prescripción de ejercicio físico por parte del médico de familia se enfrenta a desafíos importantes que requieren un análisis profundo. Por tal motivo, se realiza la presente investigación con el objetivo de analizar los fundamentos de una estrategia para la superación del médico de familia sobre la prescripción de ejercicio físico. El estudio, realizado en el mes de enero de 2026 en el Hospital Pediátrico de Camagüey, se basa en una revisión bibliográfica exhaustiva de los fundamentos planteados por distintas personalidades en los ámbitos filosóficos, sociológicos, pedagógicos y psicológicos, así como de las ciencias médicas y de las ciencias de la cultura física. Este enfoque multidisciplinario será necesario para el diseño de la estrategia, ya que permite integrar conocimientos clave que van más allá de la práctica médica. Se destaca la importancia de adoptar una perspectiva holística en la superación para la prescripción de ejercicio físico, de manera que los médicos de familia puedan mejorar la calidad de las intervenciones y fomentar un estilo de vida activo en sus pacientes. Además, ofrece un marco sólido que enfatiza el papel proactivo que debe desempeñar el médico de familia en la promoción del ejercicio físico.

Palabras clave:

Fundamentación, médico de familia, ejercicio físico, enfoque holístico.

ABSTRACT

Currently, the prescription of physical exercise by family physicians faces significant challenges that require in-depth analysis. For this reason, this research is conducted with the aim of analyzing the foundations of a strategy for enhancing the family physician's ability to prescribe physical exercise. The study, carried out in January 2026 at the Pediatric Hospital of Camaguey, is based on a comprehensive literature review of the foundations proposed by various personalities in the philosophical fields, as well as in medical science and physical culture. This multidisciplinary approach will be necessary for the integration of key knowledge that goes beyond medical practice. The importance of adopting a holistic perspective in the improvement of physical exercise prescription is emphasized, so that family physicians can enhance the quality of interventions and promote an active lifestyle among their patients. Furthermore, it offers a solid framework that highlights the proactive role that family physicians should play in promoting physical exercise.

Keywords:

Foundation, family doctor, physical exercise, holistic approach.

INTRODUCCIÓN

La superación del especialista en Medicina General Integral (MGI) es un tema que ha cobrado relevancia en el contexto actual de la atención primaria en salud. A medida que se enfrenta a nuevas demandas y desafíos en su práctica diaria, el MGI no solo debe poseer sólidos conocimientos clínicos, sino que también debe desarrollar habilidades complementarias que le permitan ofrecer un enfoque integral y holístico en el cuidado de sus pacientes. En este sentido, el ejercicio físico emerge como una herramienta fundamental para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, así como un factor clave para la actualización y superación profesional de los médicos de familia.

Estudios recientes como el de Coll et al. (2023) han demostrado que la actividad física tiene efectos benéficos en la salud física y mental de las personas, y el especialista en MGI se encuentra en una posición única para ser un promotor de ejercicio físico en sus comunidades. Sin embargo, a pesar de esta potencialidad, con frecuencia se observan falencias en la superación profesional de estos especialistas en cuanto a la integración del ejercicio físico en sus prácticas diarias. Por tal motivo, el presente artículo de revisión bibliográfica busca analizar cómo la superación del especialista en MGI, desde la perspectiva del ejercicio físico, puede contribuir a mejorar no solo su perfil profesional, sino también la calidad de vida de sus pacientes.

La importancia de estudiar este tema radica en el aumento de las enfermedades no transmisibles, por lo que es necesario superar a los especialistas en MGI, de manera que estén bien equipados con herramientas y estrategias que fomenten estilos de vida saludables. De la misma manera la mejora en la competencia profesional del especialista en MGI, a través de la superación y la práctica del ejercicio físico, puede llevar a un impacto positivo en la salud de la población atendida. Asimismo, el análisis de la relación entre el ejercicio físico y la medicina general integral puede proporcionar un marco teórico que sustente la implementación de nuevos enfoques en la superación y capacitación de los profesionales de la salud.

En este sentido, investigaciones previas han abordado temas relacionados, lo que permite destacar algunos antecedentes relevantes. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por Morral et al. (2025) mostró que los médicos que fomentan el ejercicio físico entre sus pacientes no solo logran cambios significativos en su salud, sino que también reportan mayor satisfacción personal y profesional. Asimismo, las guías de práctica clínica elaboradas por organizaciones de salud mundial enfatizan el papel del especialista en MGI en la promoción de la actividad física como parte de un enfoque preventivo integral.

El presente artículo de revisión se fundamenta en un análisis bibliográfico exhaustivo y en la recopilación de

información de diversas fuentes académicas que abordan los puntos de encuentro entre la medicina general integral y el ejercicio físico. Pretende aportar una visión integral de la superación del especialista en MGI a través del ejercicio físico, destacando su relevancia no solo para el desarrollo profesional de los médicos, sino también para la salud y bienestar de la población. A través de un enfoque riguroso y metodológico, se espera que los hallazgos de esta revisión contribuyan a la transformación y actualización de la práctica médica en un mundo que cada vez demanda más atención hacia la prevención y promoción de la salud.

Por lo antes descrito se realiza la presente investigación, con el objetivo de analizar los fundamentos de una estrategia para la superación del médico de familia sobre la prescripción de ejercicio físico.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolla como un estudio de revisión bibliográfica de carácter descriptivo-analítico, orientado a recopilar, analizar y sintetizar información científica relacionada con la superación profesional del especialista en Medicina General Integral (MGI) y la prescripción de ejercicio físico. Se trata de una investigación de enfoque cualitativo, dado que se centra en la interpretación de teorías, conceptos y antecedentes provenientes de la filosofía, pedagogía, psicología, sociología y ciencias de la salud, con el objetivo de fundamentar una estrategia integral de superación profesional del médico de familia.

La revisión se basa en fuentes secundarias académicas, incluyendo artículos científicos publicados en revistas indexadas, libros especializados en medicina familiar, educación, psicología y sociología, guías de práctica clínica de organismos internacionales de salud y obras de referencia en filosofía, educación y ciencias sociales aplicables a la formación profesional del especialista en MGI. Se priorizó información actualizada, con preferencia por publicaciones de los últimos diez años y de carácter revisado por pares, garantizando el rigor científico y la relevancia para la práctica médica.

Para la selección de la literatura se aplicaron criterios específicos. Se incluyeron estudios relacionados con la prescripción de ejercicio físico en atención primaria y medicina familiar, investigaciones sobre estrategias de superación profesional y educación continua, y trabajos que integren perspectivas interdisciplinarias, incluyendo aspectos filosóficos, pedagógicos, psicológicos y sociológicos. Solo se consideraron documentos en español e inglés. Se excluyeron estudios que no tuvieran relación directa con la práctica clínica o la formación del especialista en MGI, así como literatura no científica o carente de respaldo académico.

La búsqueda de información se realizó de manera sistemática en bases de datos académicas y científicas

como Scielo, PubMed, Redalyc y Google Scholar, utilizando combinaciones de palabras clave como “Medicina General Integral”, “Médico de familia”, “Prescripción de ejercicio físico”, “Superación profesional”, “Educación médica continua”, “Actividad física y salud” y “Intervención comunitaria”. La información recopilada se organizó y analizó mediante un enfoque temático y conceptual, permitiendo identificar antecedentes relevantes, analizar teorías interdisciplinarias aplicables a la superación profesional y sintetizar prácticas y herramientas que favorezcan la capacitación de los médicos de familia en la prescripción de ejercicio físico.

La información se estructuró alrededor de temas centrales que incluyen la fundamentación filosófica, la perspectiva pedagógica y educativa, los enfoques psicológicos y los aspectos sociológicos y comunitarios, con el propósito de integrar la teoría con la práctica profesional. Esta síntesis permitió elaborar recomendaciones y estrategias de superación profesional fundamentadas en evidencia científica y teorías interdisciplinarias, orientadas a mejorar la práctica médica y la salud de la población atendida.

Entre las limitaciones de la investigación se reconoce que se basa únicamente en fuentes secundarias, sin incluir datos primarios ni evaluaciones directas de médicos de familia, lo que limita la posibilidad de validar empíricamente los resultados. Asimismo, la selección de literatura en español y portugués puede generar un sesgo y excluir estudios recientes en otros idiomas, aunque se priorizó información relevante y de alta calidad.

DESARROLLO

La estrategia para la superación profesional del especialista en Medicina General Integral (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.

En este contexto, desde la perspectiva filosófica resulta ineludible hacer referencia a renombrados pensadores como Aristóteles, Immanuel Kant y Michel Foucault. Cada uno de estos filósofos ofrece una perspectiva única que puede enriquecer la práctica médica y ayudar a los especialistas a desarrollar las habilidades necesarias para fomentar el ejercicio físico de manera efectiva.

Cerezo (2015) hace referencia a la obra “Ética a Nicómaco” de Aristóteles, quien plantea que la virtud se encuentra en el término medio entre extremos viciosos. Si se aplica esta idea a la medicina y, en particular, a la prescripción

de ejercicio físico, se puede argumentar que un enfoque equilibrado es fundamental, porque los médicos deben considerar tanto las limitaciones físicas de sus pacientes como los beneficios del ejercicio físico.

Para Aristóteles, la salud es un estado óptimo que se logra a través de la práctica habitual de la virtud. En este sentido, la prescripción de ejercicio físico debe ser una propuesta de hábito saludable que derive en un estilo de vida activo y no una imposición. Para ello, es necesario que los médicos, sean capacitados en los aspectos técnicos del ejercicio físico y preparados para motivar a sus pacientes a adoptar el mismo como un estilo de vida.

Asimismo, Rivero (2024) al estudiar la obra “Crítica de la razón pura” de Immanuel Kant, enfatiza la importancia de la ética y la autonomía de los individuos. De acuerdo con la ética kantiana, el médico tiene la responsabilidad de actuar en beneficio de sus pacientes, así como de reconocer su autonomía y dignidad. Dicho de otro modo, la prescripción de ejercicio físico debe ser abordada desde una perspectiva que respete la capacidad de decisión del paciente, mediante el diálogo y la negociación.

Kant también sostiene que los actos deben ser considerados correctos desde el punto de vista moral, si pueden convertirse en una ley universal. Por lo tanto, la promoción del ejercicio físico puede ser vista como un principio ético universal en la medicina, pues consta de un respaldo científico que demuestra sus beneficios para la salud. De esta manera, se necesita un médico de familia bien capacitado, capaz de emplear esta filosofía en su práctica diaria, fomentando en sus pacientes el entendimiento de que el ejercicio físico más que una recomendación, requiere ser visto como un deber hacia sí mismos.

Entretanto, Vázquez (2024) aborda a Michel Foucault, quien, en sus estudios sobre la biopolítica, analiza el poder que la misma ejerce a través del cuidado y la regulación de la salud pública. Su enfoque permite entender la necesidad de que el ejercicio físico sea integrado a las políticas de salud a nivel individual y comunitario. Además, argumenta que Foucault considera el control del cuerpo como una forma de control social, lo cual es relevante cuando se presenta la promoción del ejercicio físico como una política de salud pública.

Es criterio del autor de esta tesis que los médicos, en particular los especialistas en MGI que se desempeñan como médicos de familia, deben adoptar un enfoque holístico que considere la salud individual y el bienestar de la comunidad. En vista de ello, la prescripción de ejercicio físico debe incluir iniciativas que promuevan actividades físicas grupales y programas comunitarios, de manera que permitan fortalecer la cohesión social y fomentar la salud colectiva. Con esta intención se requiere capacitación en liderazgo y gestión comunitaria, habilidades que son imprescindibles para la superación profesional del médico de familia.

Sumado a esto, la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI debe incluir un fuerte componente de educación continua. Este aspecto, puede ser respaldado por los fundamentos filosóficos de la teoría del aprendizaje de Paulo Freire, quien propugna que la educación debe ser liberadora y capaz de permitir a los individuos la toma de decisiones informadas sobre sus vidas (Figueroa, 2023). Al respecto, el autor de esta tesis considera que los programas de estudios de la carrera de Medicina y de la especialidad en MGI (en la actualidad Medicina Familiar) deberían incorporar contenidos sobre la ciencia del ejercicio físico, métodos de motivación y estrategias de prevención mediante su prescripción.

Según Moreira & Carola (2021), Freire en su obra analiza el diálogo como una herramienta clave en el proceso educativo. Sobre la base de lo antes planteado, los médicos de familia deben aprender a comunicarse de manera efectiva con sus pacientes, para establecer un espacio seguro donde se puedan discutir las inquietudes y las expectativas respecto al ejercicio físico. Se trata de un enfoque colaborativo que mejora la relación médico-paciente y, por consiguiente, potencia el compromiso del paciente con su salud.

A raíz de lo sostenido, el autor de esta tesis manifiesta que la superación profesional debe tener un enfoque interdisciplinario, dado por la colaboración entre fisiatras, nutriólogos y psicólogos, lo que se justifica en la obra de Edgar Morin, citado por Jasso (2022), quien plantea la teoría del pensamiento complejo y la interconexión entre las distintas disciplinas. De este modo se logrará una prescripción de ejercicio físico eficaz, adaptado a las necesidades individuales, que tome en consideración al paciente como un ser biopsicosocial.

De igual manera, es fundamental que mediante la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI se desarrollen habilidades y competencias que les permitan a estos profesionales abordar la prescripción de ejercicio físico de manera eficaz. Con esta intención el problema se debe abordar desde una perspectiva sociológica, que incorpore las teorías de varios autores de renombre.

Tal es el caso de Pierre Bourdieu, reconocido sociólogo francés, que introduce los conceptos de "habitus" y "capital" que pueden aplicarse a la cultura física. Según Bourdieu, estos términos hacen referencia a las disposiciones adquiridas a través de la socialización que influyen en la percepción y en la práctica de actividades como el ejercicio físico. Desde esta perspectiva, los médicos de familia deben reconocer la influencia del entorno social de sus pacientes en la disposición hacia el ejercicio físico.

Conforme a la interpretación del autor de la presente investigación, para aplicar esta teoría en la práctica profesional, los médicos de familia deben considerar la diversidad cultural y las estructuras sociales que determinan

la actividad física de sus pacientes. En este sentido la prescripción de programas de ejercicios físicos que se alineen con las costumbres culturales de cada grupo social puede aumentar su aceptación y efectividad. Implica un enfoque participativo donde se involucre a la comunidad en la creación de estrategias personalizadas.

De igual modo, la superación de los médicos en áreas relacionadas con el ejercicio y la actividad física debe ser constante y multidisciplinaria. Siguiendo las ideas de Edgar Morin sobre la complejidad del conocimiento, es fundamental que los especialistas en MGI busquen ampliar su aprendizaje hacia campos como la educación física, la psicología y la sociología del deporte.

El propio Morin plantea que enfrentar la complejidad del mundo actual requiere un enfoque transdisciplinario. Por lo tanto, integrar conocimientos de diferentes disciplinas permitirá a los médicos de familia comprender mejor el contexto del ejercicio físico entre sus pacientes. Con este fin pueden realizarse talleres, cursos en línea y programas de formación interdisciplinarios que se enfoquen en temas como la motivación, las barreras sociales y los beneficios del ejercicio físico.

El trabajo en red dentro de las comunidades es otro aspecto importante a considerar. A tal efecto, la teoría sociológica de la "salud comunitaria", propuesta por autores como Geoffrey Rose, sugiere que la salud no solo debe ser vista desde la perspectiva individual, sino también desde la colectiva. En consecuencia, la promoción del ejercicio físico debe estar contextualizada en la realidad social y económica de la comunidad.

Es criterio del autor de esta tesis, que los especialistas en MGI pueden organizar campañas de salud comunitarias que incluyan sesiones de ejercicio físico grupal y de educación sobre los beneficios del mismo. Dichas iniciativas son un reflejo de la relación interpersonal y el apoyo social que promueven cambios en los hábitos de vida. Asimismo, la utilización de espacios seguros para realizar actividad física y fomentar la participación de las familias puede mejorar la adherencia a estas actividades.

Al mismo tiempo, es fundamental entender las dimensiones del poder y las estructuras sociales para abordar el ejercicio físico desde una perspectiva de justicia social. Autores como Michel Foucault permiten analizar la relación de las prácticas de salud con el poder y el control social. A tal efecto, los médicos deben ser conscientes de que las desigualdades económicas y raciales pueden limitar el acceso al ejercicio físico (Yueng, 2019).

A juicio del autor de esta tesis, es responsabilidad del especialista en MGI abogar por políticas públicas que promuevan entornos que faciliten el acceso a instalaciones deportivas y programas de ejercicios físicos. También, deben trabajar en la identificación de las barreras que enfrentan los grupos vulnerables y desarrollar estrategias

específicas para fomentar la inclusión y la equidad en el acceso al ejercicio físico.

Entretanto, el aspecto de la motivación es primordial en la prescripción de ejercicio físico. En tal sentido, la teoría del cambio de comportamiento, formulada por autores como Prochaska y DiClemente, establece que el cambio no ocurre de manera lineal y que es un proceso que requiere diferentes etapas. Con ese propósito, los médicos de familia deben ser entrenados para identificar la etapa en que se encuentra cada paciente en cuanto a su disposición para cambiar sus hábitos de actividad física.

Las entrevistas motivacionales también pueden ser utilizadas por los especialistas en MGI para ayudar a los pacientes a explorar sus ambivalencias frente al ejercicio físico y apoyarlos en la transición de la contemplación a la acción. El uso de técnicas de refuerzo positivo y la celebración de pequeños logros de la misma manera pueden ser parte de esta estrategia.

A grandes rasgos, la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico debe tener un profundo entendimiento de las dinámicas sociológicas que afectan a los pacientes. Mediante la integración de las teorías de pensadores como Bourdieu, Morin, Rose, Foucault, Prochaska y DiClemente, su fundamentación puede ser sólida, de manera que facilite una práctica médica más inclusiva, efectiva y adaptada a las necesidades reales del contexto social. Solo así, el médico de familia podrá cumplir su rol integral en la promoción de salud y el bienestar a través del ejercicio físico.

En la misma medida, la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico puede beneficiarse en los referentes de eminentes pedagogos como Lev Vygotsky, John Dewey, Paulo Freire, Dale Carnegie y Edwards Deming. Sus aportes contienen los argumentos necesarios para implementar la estrategia que se propone, de manera que combine teorías relevantes con la práctica médica.

Con respecto a la contextualización teórica, es oportuno hacer mención a la obra de Vilchez (2023), quien aborda la teoría sociocultural del desarrollo de Lev Vygotsky y enfatiza la importancia del contexto social en el aprendizaje. Del mismo modo analiza el concepto de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), que según el criterio del autor de esta tesis es relevante en la formación médica.

Según Toruño (2020) la ZDP de Vygotsky es el espacio donde un estudiante, con la guía y el apoyo adecuado, puede superar límites anteriores de conocimiento y habilidad. Para la superación profesional de los especialistas en MGI para la prescripción de ejercicio físico, esta teoría sugiere que el aprendizaje debe ser un proceso colaborativo en el que los especialistas experimentados guíen a sus colegas menos experimentados.

González et al. (2011) resaltan la importancia de la implementación de la ZDP en la educación médica, donde una estrategia efectiva podría ser la creación de grupos de estudio o comunidades de práctica donde los médicos con más pericia puedan compartir conocimientos y experiencias relacionadas con la prescripción de ejercicio físico. Al poner en práctica este enfoque, se permitiría la interacción en contextos reales, propiciando un ambiente de aprendizaje activo. Al mismo tiempo, la implementación de tutorías o mentorías basadas en la ZDP permitirá que los médicos menos experimentados desarrollen habilidades críticas mientras reciben el apoyo necesario para enfrentar desafíos específicos.

Otro aspecto relevante de la pedagogía de Vygotsky es el aprendizaje colaborativo, que se basa en la idea de que el conocimiento se construye socialmente. En este sentido, la formación de equipos interdisciplinarios que incluyan expertos en educación física, nutrición y salud mental, junto con especialistas en MGI, podría enriquecer la comprensión de cómo el ejercicio físico impacta la salud integral del paciente. A través de la colaboración, los médicos pueden aprender de diferentes perspectivas y desarrollar un enfoque más holístico en la práctica.

El educador estadounidense John Dewey también es relevante en este enfoque, pues sostiene que “la educación no es preparación para la vida; la educación es la vida misma”, lo que supone que el aprendizaje debe estar basado en la experiencia. Integrar la teoría de Dewey implica llevar a cabo talleres prácticos donde los especialistas en MGI se enfrenten a casos clínicos que involucren la prescripción de ejercicio físico. Además del estudio de casos, estos talleres pueden incluir simulaciones y prácticas en entornos reales, lo que permitirá a los médicos aplicar la teoría en situaciones prácticas (Prince, 2024).

Al respecto, Freire argumenta que el acto de enseñar más que un proceso unidireccional, debe fomentar el diálogo entre el profesor y el alumno, de manera que permita cuestionar el estado actual de las cosas y buscar alternativas. Se trata de un enfoque que puede ser muy útil en la prescripción de ejercicio físico, donde los médicos necesitan desafiar su entendimiento previo y explorar nuevas formas de integrar la actividad física en el tratamiento de sus pacientes (Aguilera, 2024; Soria-León, 2025).

Según el análisis del autor de esta tesis, al implementar sesiones de reflexión crítica entre los profesionales durante la práctica, se les debe animar a cuestionar sus enfoques actuales y considerar la evidencia científica más reciente sobre los beneficios del ejercicio físico. De esta manera enriquecerá su conocimiento y fomentará la innovación en la práctica clínica.

Además de las teorías mencionadas, el trabajo del comunicador y educador Dale Carnegie es pertinente en la superación de los especialistas en MGI, ya que enfatizaba la importancia de las habilidades de comunicación

para influir en los demás. Un especialista en MGI no solo debe ser capaz de prescribir ejercicio físico, sino también comunicar de manera eficaz sus beneficios a los pacientes. Por esta razón, parte de la estrategia debería incluir talleres de comunicación, donde los médicos de familia practiquen su capacidad de motivar y empoderar a los pacientes para que incorporen la actividad física en su vida diaria.

En igual medida, el concepto de mejora continua, promovido por autores como Edwards Deming, es fundamental para la estrategia que se propone. La evaluación continua de las competencias adquiridas en la prescripción de ejercicio físico debe formar parte del proceso de superación profesional. Para ello, se requieren evaluaciones periódicas en la práctica, así como la retroalimentación constante de los tutores o mentores (Tello et al., 2023).

A grandes rasgos, la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico toma en consideración las teorías de Lev Vygotsky, John Dewey, Paulo Freire y Dale Carnegie. Sus aportes justifican la implementación de espacios de aprendizaje colaborativo, talleres experienciales, sesiones de reflexión crítica y capacitación en comunicación efectiva, de manera que favorecerán el desarrollo profesional continuo. El diseño e implementación de la estrategia beneficiará a los médicos de familia y resultará en un impacto positivo en la salud de los pacientes, mediante la promoción de un enfoque integral hacia el bienestar físico y mental.

Entretanto, la estrategia que se propone, también se apoya en las teorías psicológicas de relevantes autores en las que destacan la “Teoría del aprendizaje” de Albert Bandura, la “Teoría cognitiva” de Aaron Beck, y la “Teoría de la autodeterminación” de Edward Deci y Richard Ryan. A lo largo de la historia de la psicología, diversos enfoques han contribuido a la comprensión del comportamiento humano y, por ende, pueden aplicarse al ámbito de la salud y el ejercicio físico. Tal es el caso de la “Teoría del aprendizaje social” de Albert Bandura, citada por Villagómez et al. (2023), que en esencia sitúa la ocurrencia del aprendizaje en el contexto social, a través de la observación e imitación. Su teoría destaca la importancia de los modelos a seguir y de la autoeficacia. Con respecto a la prescripción de ejercicio físico, el médico de familia puede actuar como modelo de conducta saludable.

Si un médico de familia promueve de manera activa el ejercicio físico y comparte su experiencia personal, aumenta las probabilidades de que sus pacientes adopten conductas similares. Por tal motivo, una estrategia dirigida al especialista en MGI debe incluir la superación y el fortalecimiento de la autoeficacia de este profesional, fomentando comportamientos saludables que puedan ser observados por los pacientes.

También, desde el enfoque psicológico, es pertinente hacer mención a Neufeld et al. (2023), quien cita a Beck, conocido por la “Teoría cognitiva”, donde argumenta que los pensamientos influyen en las emociones y en los comportamientos. A partir de la interpretación del autor de esta tesis, la manera en que un especialista en MGI percibe el ejercicio físico puede contribuir al logro de su efectividad. De este modo, una percepción positiva y constructiva del ejercicio físico como parte integral de la salud, promoverá un enfoque más entusiasta y convincente hacia su prescripción.

Asimismo, Espinosa (2017), hace referencia a la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, quienes plantean que las personas están motivadas por tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación. Para los médicos especialistas en MGI, fomentar un sentido de competencia implica capacitación continua en técnicas de prescripción de ejercicio físico y la actualización con investigaciones recientes en este campo. Por otro lado, promover la autonomía del paciente a través de las decisiones compartidas sobre su régimen de ejercicios físicos puede aumentar la adherencia y la motivación.

Con base en los principios teóricos antes referidos, el autor de la presente investigación considera que la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico debe contener algunos elementos indispensables. Tal es el caso de la ejecución de talleres, seminarios y cursos especializados para la adquisición de competencias, al igual que el desarrollo de habilidades de comunicación empática y asertiva para ayudar a los médicos a identificar y modificar pensamientos negativos que puedan obstaculizar su eficacia comunicativa.

De la misma forma recomienda establecer un sistema de mentoría donde los especialistas más experimentados guíen a los de menos experiencia profesional en la prescripción de ejercicio físico. De este modo proporciona un modelo a seguir, en correspondencia con la teoría del aprendizaje social de Bandura y ayuda a construir relaciones para el fomento del aprendizaje y la autoconfianza. Asimismo, la personalización del abordaje es primordial, de manera que el especialista debe involucrar al paciente en la creación de su plan de ejercicio físico, lo que favorece la adherencia.

Entretanto, al integrar la teoría del aprendizaje social, la terapia cognitiva y la autodeterminación en la práctica, los médicos de familia pueden mejorar la efectividad y, por ende, la salud de los pacientes. Aplicar esta estrategia no solo beneficiará al profesional en su desarrollo, sino que también contribuirá a la promoción de hábitos saludables en la población. La educación continua, el desarrollo de habilidades interpersonales, la creación de programas personalizados y la evaluación constante son pilares que sostienen esta propuesta, orientada a llevar

la práctica del especialista en MGI hacia un futuro más saludable y activo.

Esta necesidad plantea la importancia de diseñar una estrategia para la superación profesional del especialista en cuestión que no vea la prescripción de ejercicio físico solo como una recomendación de actividad, sino que integre enfoques y teorías de pensadores relevantes en el campo de la salud pública y la educación física. De este modo podrá lograr un enfoque holístico que contemple los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales.

Al respecto, Moreno & Martínez (2006), al estudiar la obra de Deci y Ryan hacen referencia a que estos autores plantean que las personas están más motivadas para participar en comportamientos saludables cuando sienten que tienen autonomía y control sobre sus acciones. Se trata de un principio que puede ser aplicado a la prescripción de ejercicio físico, pues el médico de familia debe fomentar un entorno donde el paciente sienta que tiene opciones en su régimen de ejercicios físicos, lo que puede aumentar el compromiso y la adherencia a largo plazo. Para ello, la capacitación en técnicas de entrevista motivacional podría ser una herramienta valiosa.

De igual forma, Michael Marmot argumenta que la salud está influenciada por determinantes sociales y económicos, por lo que la práctica de ejercicio físico no es la excepción y debe ser adaptada a las realidades de cada paciente. Por ese motivo, es fundamental que los médicos de familia realicen un análisis de las condiciones de vida de sus pacientes al formular un programa de ejercicios físicos. Dicho enfoque permitirá una personalización mayor y una alta probabilidad de éxito en la prescripción.

Según Albuquerque et al. (2012), para Ajzen el comportamiento humano es el resultado de intenciones influenciadas por actitudes, normas subjetivas y el control percibido sobre la conducta. Por lo tanto, para que los médicos de familia puedan prescribir de manera efectiva el ejercicio físico, deben cultivar actitudes positivas hacia la actividad física y trabajar con los pacientes para superar posibles barreras percibidas. Consiste en proveer educación sobre los beneficios del ejercicio físico para modificar actitudes.

Con base en las teorías citadas, se pueden tomar elementos que permitirán desarrollar la estrategia para la superación profesional del especialista en MGI para la prescripción de ejercicio físico, mediante un enfoque integral. En esta dirección se deben realizar capacitaciones en cultura física y salud pública, con el objetivo de incorporar programas de superación que incluyan conocimientos sobre la fisiología del ejercicio, la seguridad en la actividad física y el desarrollo de programas de ejercicios físicos personalizados. Con esa finalidad se deberían incluir talleres prácticos y cursos virtuales accesibles, donde los médicos de familia puedan interactuar y aprender de expertos en la materia.

Del mismo modo, los médicos de familia deben participar en el diseño e implementación de protocolos estandarizados para la prescripción de ejercicio físico que consideren las condiciones específicas de cada paciente, alineándose con las guías clínicas basadas en evidencia. En este sentido, los médicos deben tener acceso a las plantillas de evaluación y seguimiento que faciliten la incorporación del ejercicio físico en la atención comunitaria.

Asimismo, dado que la relación médico-paciente es fundamental, el entrenamiento en habilidades comunicativas y las técnicas de entrevista motivacional resultan de vital importancia. Para ello, los médicos de familia deben ser capaces de escuchar de manera activa y adaptar sus recomendaciones a las expectativas y necesidades de los pacientes, para fomentar así su autonomía y compromiso.

Además, se recomienda que la tecnología juegue un papel importante en la estrategia, ya que las aplicaciones móviles y las plataformas digitales pueden resultar herramientas efectivas que permiten el seguimiento del ejercicio físico y mejoran la adherencia de los pacientes. Para ello, los médicos de familia deben estar capacitados en la utilización de estas tecnologías, así como en la interpretación de datos generados por dispositivos wearables.

Al mismo tiempo, el fomento del trabajo interdisciplinario con nutricionistas, fisioterapeutas y psicólogos, puede enriquecer la experiencia de los pacientes y proporcionar un enfoque más holístico en la prescripción de ejercicio físico. Con este propósito se deben crear redes de colaboración para brindar una atención integral al paciente.

CONCLUSIONES

En general, la prescripción de ejercicio físico representa una oportunidad invaluable para los médicos de familia en su papel de promotores de salud. Al adoptar una estrategia de superación profesional que integre teorías relevantes de personalidades desde las distintas áreas del saber, estos profesionales pueden mejorar la capacidad para motivar y guiar a sus pacientes hacia un estilo de vida más activo. Asimismo, la implementación de capacitación continua, protocolos estandarizados, formación en comunicación efectiva, uso de tecnología y trabajo interdisciplinario son pasos fundamentales para transformar la práctica médica y contribuir a una población más saludable.

REFERENCIAS

Aguilera Morales, A. (2024). Paulo Freire y su apuesta por la formación. *Folios*, 1(60), 168-181. <https://doi.org/10.17227/folios.60-16030>

- Albuquerque Heidemann, L., Solano Araujo, I., & Angela Veit, E. (2012). Um referencial teórico-metodológico para o desenvolvimento de pesquisas sobre atitude: a Teoria do Comportamento Planejado de Icek Ajzen. *Revista eletrônica de investigação em educação em ciências*, 7(1), 22-31. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-66662012000100003&lng=es&tlng=pt
- Cerezo, E. (2015). La ética a Nicómaco, de Aristóteles introducción y comentarios. *CÁLAMO/Revista de Estudios Jurídicos*, 4, 90-109. <https://doi.org/10.61243/calamo.4.291>
- Coll Cárdenas, H., Huairé Inacio, A. M., Sánchez, E. J., & Sánchez, E. (2023). Efectos del ejercicio físico sobre el estado de salud y la satisfacción con la vida. *Encuentros. Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social Y Pensamiento Crítico*, 17(1), 139-149. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huairé.inacio/137.pdf>
- Espinosa Villegas, J. G. (2017). La teoría de la autodeterminación y su aplicación en la educación primaria. En C. Roith, M. I. Asensio Pastor, T. García Gómez, M. J. Lirola Manzano, & M. J. López Martínez (Coords.), *Encuentro de Investigación del Alumnado: EIDA 2017* (pp. 54-62). Universidad de Almería.
- Figuroa, A. G. (2023). Filosofía de Paulo Freire y su resignificación curricular en Colombia. *Conrado*, 19(91), 25-34. 2023. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v19n91/1990-8644-rc-19-91-25.pdf>
- González López, A. D., Rodríguez Matos, A. de los A., & Hernández García, D. (2011). El concepto zona de desarrollo próximo y su manifestación en la educación médica superior cubana. *Educación Médica Superior*, 25(4), 531-539. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412011000400013&lng=es&tlng=es
- Jasso Alfieri, R. D. (2022). La experiencia de la interdisciplinariedad y de la transdisciplinariedad como componentes claves de la educación planetaria. Una mirada desde Morin. *EREBEA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales* 12(1), 103-115. <https://doi.org/10.33776/erebea.v12i1.7649>
- Moreira, J., & Carola, C. R. (2021). La Pedagogía Liberadora de Paulo Freire: contemporaneidad de un pensamiento latinoamericano. *Educatio Siglo XXI*, 38(1), 33-52. <https://doi.org/10.6018/educatio.413131>
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871/107881>
- Morral, A., Cazorla, J., Alòs, F., Puig Torregrosa, J., Buela 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>
- Neufeld, C. B., Correia dos Anjos, N., & Pizzarro Rebessi, I. (2023). La Teoría de los Modos de Beck: una revisión de alcance. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 19(2), 258-27. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230027-es>
- Prince Torres, Á. C. (2024). Pedagogía social de John Dewey: filosofía para consecución educativa infantil postpandemia. *Aula Virtual*, 5(11), 294-302. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10465845>
- Rivero, G. (2024). Acerca del origen de la Crítica de la razón práctica. El contexto histórico-filosófico y su relevancia para la traducción de la obra. *Con-Textos Kantianos. International Journal of Philosophy*, 20(2), 233-242. <https://doi.org/10.5209/kant.98141>
- Soria-León, N. G. (2025). *Gestión educativa en la Educación Superior*. Sophia Editions.
- Tello Condor, A. M., Ulloa Enríquez, M., & Allayca Guambo, F. E. (2023). Metodología Deming (PHVA) en el mejoramiento de procesos productivos en la Empresa "Inoxidables Élite" de la ciudad de Riobamba-Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(3), 943-953. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9586361.pdf>
- Toruño Arguedas, C. (2020). Aportes de Vigotsky y la pedagogía crítica para la transformación del diseño curricular en el siglo XXI. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(33), 186-195. <https://dx.doi.org/10.22458/ie.v22i33.3043>
- Vázquez Arredondo, R. (2024). Biopolítica: Un acercamiento al pensamiento de Michel Foucault. *Valenciana*, 17(34), 35-58. <https://doi.org/10.15174/rv.v17i34.750>
- Vilchez Tornero, J. L. (2023). Vigencia de la teoría de Vygotski: Desarrollo cognitivo, mediación y el problema de la evaluación de los profesores. *Transformación*, 19(1), 1-29. <http://scielo.sld.cu/pdf/trf/v19n1/2077-2955-trf-19-01-1.pdf>
- Villagómez Cabezas, A. V., Bonilla Andrango, L. J., Bonilla González, G. P., & Torres García, T. D. (2023). El aprendizaje social de Albert Bandura como estrategia de enseñanza de educación para la ciudadanía. Polo del Conocimiento: *Revista científico-profesional*, 8(5), 1286-1307. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5644>

Yuing Alfaro, T. (2019). Foucault como filósofo de la educación: un balance crítico de sus contribuciones. *Hermenéutica Intercultural Revista De Filosofía*, 32(1), 127-144. <https://doi.org/10.29344/07196504.32.2110>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Rolando Rodríguez-Puga, Elizabeth de Armas-Hing: 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 basó en el análisis de fuentes documentales y datos de acceso público, por lo que no implicó la participación directa de seres humanos. No se manejó información personal identificable.