



524/121 - Ejercicio físico multicomponente y fragilidad en el envejecimiento

Maria I. Plaza Carmona¹, Carmen Juan García¹ y Leticia Martínez González²

¹Enfermera. Complejo Asistencial Universitario de León. León. ²Enfermera. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander. Cantabria.

Resumen

Objetivos: Analizar la influencia de la práctica de ejercicio físico multicomponente de 12 semanas de duración, en la mejora del estado de fragilidad de usuarios de clases de gimnasia de mantenimiento. Determinar el estado de fragilidad de participantes de gimnasia de mantenimiento, así como mejorar la condición física.

Metodología: *Diseño del estudio:* estudio observacional, descriptivo e inferencial. *Población de estudio:* se llevó a cabo un programa de ejercicio físico multicomponente durante 12 semanas con una frecuencia de 3 días a la semana. La muestra estuvo formada por un total de 59 participantes de clases de gimnasia de mantenimiento físico del Ayuntamiento de León, divididos en dos grupos. *Fuentes de recogida de información/Instrumentos:* para determinar el estado de fragilidad de los participantes se utilizó los criterios de Fried. Tras ello, los participantes fueron clasificados como robustos (no cumplen ningún criterio de los descritos), prefrágil (cumplen uno o dos criterios de los descritos), frágil (cumplen tres o más criterios de los descritos anteriormente). Se seleccionaron un conjunto de pruebas física que forman parte de protocolo de valoración física de EXERNET. *Análisis de datos:* para llevar a cabo el análisis estadístico se empleó el paquete estadístico SPSS v. 20.0 (Inc., Chicago, IL, EEUU) para Windows, fijando el nivel de significación en p 0,05. La distribución de las variables del estudio se determinó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (prueba K-S), a través de la cual obtuvimos una distribución normal de las mismas. Por otro lado, se realizaron pruebas estadísticas descriptivas básicas (porcentajes, frecuencias, media y desviación típica) para establecer las características del grupo de estudio *Consideraciones éticas:* Los participantes seleccionados firmaron el consentimiento informado.

Resultados: El número de personas que se encontraban en estado prefrágil disminuyó aumentando los casos de robustez. En cuanto a la condición física de los participantes se obtuvo una mejora generalizada de todas las capacidades físicas, obteniendo las mayores ganancias en la fuerza del tren superior y la resistencia en la marcha.

Discusión/Conclusiones: Los resultados del estudio ponen de manifiesto que el entrenamiento físico con ejercicios multicomponente, permite una mejora del estado de fragilidad de las personas mayores, así como de las diferentes capacidades físicas con tan sólo 12 semanas de duración.

Palabras clave: Envejecimiento. Fragilidad. Ejercicio físico.