

en un ámbito comunitario y de colaboración intergeneracional, basados en caminatas grupales asociadas o no a un trabajo multicomponente.

**Metodología:** Trabajo cuasiexperimental con una duración de 10 semanas, en el cual participaron 116 alumnos universitarios (Fisioterapia  $n = 56$ , Enfermería  $n = 43$  y Actividad Física y del Deporte  $n = 17$ ) y 105 adultos mayores divididos en 2 grupos experimentales: caminatas grupales (Exp1;  $n = 60$ ) y caminatas grupales asociado a trabajo multicomponente (Exp2;  $n = 45$ ). Tras una evaluación inicial compuesta por una batería de cuestionarios y pruebas para evaluar la condición basal de la muestra, se desarrollaron 2 sesiones semanales finalizando con la evaluación posintervención y su posterior análisis.

**Resultados:** Se encontraron mejoras muy significativas ( $p \leq 0,001$ ) para 5 de las 7 variables analizadas en el grupo Exp 2 (capacidad cardiovascular, estabilidad del tronco, coordinación óculo-manual, agilidad y equilibrio dinámico), frente a solo 1 en el grupo Exp1 (capacidad cardiovascular). También se hallaron ciertas mejoras ( $p < 0,05$ ) para las variables de fuerza del miembro inferior, estabilidad de tronco e índice de masa corporal para Exp1.

**Conclusiones:** El trabajo multicomponente realizado en grupo parece asociarse a mayores ganancias de la capacidad físico-funcional de la población referida en el estudio, siendo la caminata grupal una estrategia nada desdeñable dadas sus beneficios sobre la capacidad cardiovascular y fuerza del tren inferior.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Fomento de la concienciación sobre la importancia de habilidades de autocuidado bajo forma de una colaboración intergeneracional novedosa entre adultos mayores y alumnado universitario en un entorno comunitario.

**Palabras clave:** Adulto mayor. Ejercicio físico. Autocuidado. Caminata. Entrenamiento multicomponente.

**Keywords:** Aged. Exercise. Self-Care. Walking. Multi-component training.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60070-2](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60070-2)

## P-11. INTERVENCIÓN DE MARCHA CON BASTONES EN UN ÁMBITO COMUNITARIO. ADHERENCIA Y MOTIVACIÓN

### WALKING INTERVENTION IN A COMMUNITY SETTING. ADHERENCE AND MOTIVATION

B. Alonso-Cortés Fradejas<sup>1</sup>, C. Jiménez Sánchez<sup>2</sup>, S. Calvo Carrión<sup>3</sup>, R. Lafuente Ureta<sup>2</sup> y V. Barbolla Gallego<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Facultad Ciencias de la Salud-Universidad de León (Campus de Ponferrada), Ponferrada. <sup>2</sup>Departamento de Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Jorge, Villanueva de Gállego, Zaragoza. <sup>3</sup>Departamento de Fisiología y Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Aragón., Zaragoza. <sup>4</sup>Ejercicio libre, Valladolid.

**Introducción:** Para lograr un envejecimiento saludable resulta fundamental la realización de ejercicio físico regular, el cual aporta numerosos beneficios físicos y psicosociales. Las marchas con bastones resultan una buena posibilidad de práctica grupal en los adultos mayores, siendo la adherencia y la motivación aspectos de interés para los profesionales con competencias en prescripción de ejercicio.

**Objetivos:** Analizar la adherencia y motivación de una muestra de adultos mayores participantes en una intervención comunitaria intergeneracional con alumnos de Fisioterapia basada en caminar con bastones, y su relación desde una metodología mixta.

**Metodología:** Estudio cuasiexperimental de diseño mixto de 27 semanas de duración. Se tomaron datos cuantitativos de permanencia en la intervención y cumplimiento de asistencia de los adultos mayores a las salidas para analizar su adherencia, así como motivación de los que finalizaron mediante el Cuestionario BREQ-3. Para el

análisis cualitativo se realizaron 3 grupos focales a través de preguntas relacionadas con el objetivo del proyecto.

**Resultados:** Participaron 38 adultos mayores (32 mujeres y 6 hombres) con una edad media de  $72 \pm 5,13$  años. La tasa de permanencia fue del 65,79% (25 de 38), observándose entre los participantes que finalizaron un 72% de adherentes (asistencia al menos 2/3 sesiones). Las puntuaciones del BREQ-3 de los participantes que finalizaron evidenciaron una elevada motivación, evidenciándose también una correlación significativa entre las dimensiones regulación intrínseca e integrada ( $r = 0,754^{**}$ ). Desde el punto de vista cualitativo, los resultados están alineados en su mayoría con los datos cuantitativos, destacando los participantes aspectos relacionados con la motivación intrínseca, como la satisfacción personal con el ejercicio y la habituación que esta actividad les generó.

**Conclusiones:** La intervención alcanzó una destacable adherencia considerando la tasa de permanencia y el exigente nivel de cumplimiento de asistencia fijado. La alta motivación intrínseca de la muestra final es coincidente con investigaciones previas que postulan que es la que debe predominar para obtener una buena tasa de adherencia.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Este proyecto muestra la necesidad de promocionar programas de envejecimiento saludable a través del ejercicio físico supervisado en población adulta mayor, siendo importante considerar estrategias de adherencia y motivación.

**Palabras clave:** Adulto mayor. Marcha. Adherencia. Motivación.

**Keywords:** Aged. Walking. Patient Adherence. Motivation.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60071-4](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60071-4)

## Fisioterapia del deporte y la actividad física

### P-12. EFECTIVIDAD DEL FORTALECIMIENTO MUSCULAR DEL CORE Y ESTABILIZACIÓN LUMBO-PÉLVICA EN PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA DANZA

#### EFFECTIVENESS OF CORE MUSCLE STRENGTHENING AND LUMBO-PELVIC STABILIZATION IN THE PREVENTION OF DANCE INJURIES

C. Torres Pérez y M. Gómez Martínez

Universidad de Murcia, Murcia.

**Introducción:** La técnica del “Arabesque” es propia de la danza clásica. El miembro inferior (MI) de apoyo realiza extensión de rodilla, flexión y rotación externa (RE) de cadera, mientras el miembro contralateral se encuentra en extensión y RE de cadera. Una contracción ineficaz de la musculatura del core, una postura corporal incorrecta y una compensación muscular, aumentan las probabilidades de lesión por hiperlordosis lumbar al realizar esta técnica.

**Objetivos:** Se pretende disminuir el riesgo de lesiones, evitar compensaciones musculares en la técnica del “Arabesque” al mejorar la estabilidad lumbo-pélvica y fortalecer la musculatura del core. Además, se busca favorecer la correcta integración del esquema corporal, la propiocepción y las sinergias musculares durante la danza.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado, prospectivo, realizado con 40 bailarines procedentes de las cuatro especialidades de danza impartidas en el Conservatorio Profesional de Danza de la Región de Murcia. Se realizó una valoración pre y posintervención individual; tras la aleatorización se obtuvieron 20 bailarines en cada grupo. En el grupo experimental se realizó la intervención mediante sesiones de 4-6 participantes, según la disciplina. Se realizaron ejercicios de fortalecimiento del core y estabilidad lumbo-pélvica en la técnica del “Arabesque”. Se intervino durante dos meses, una hora a la semana presencialmente, y dos horas a la semana en casa.