



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

242/3760 - INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO SOBRE EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO EN ADULTOS CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

P. Tarraga López^a, I. Sadek^b, F. Madrona Marcos^b, M. Villar Inarejos^b, A. Galvez Casas^c y L. Tarraga Marcos^d

^aMédico de Familia. Centro de Salud Zona 5A. Albacete. ^bMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Zona 5A. Albacete. ^cProfesor UM. ^dEnfermera. Hospital Miguel Servet. Zaragoza.

Resumen

Objetivos: Valorar la influencia de un programa de ejercicio físico terapéutico en el VO₂máx en sujetos sedentarios que presentan factores de riesgo cardiovascular.

Metodología: La muestra estuvo formada por 214 pacientes (80 varones y 134 mujeres) con una media de edad de 52 años, derivados de 2 centros de atención primaria del sureste español. Se llevó a cabo un programa de 10 semanas (3 sesiones × 1h/sem) que combinaba fuerza muscular con resistencia cardiorespiratoria. El nivel de VO₂máx se analizó mediante el test de campo Rockport Walk Test (RWT), comparando las dos mediciones efectuadas al inicio y final del programa.

Resultados: Los resultados indican que se producen mejoras significativas sobre el VO₂máx en ambos sexos (p 0,05). El aumento más pronunciado en el VO₂máx se produce en varones en la franja de edad analizada superior (56-73 años).

Conclusiones: La prescripción y derivación a programas de ejercicio físico desde los centros de atención primaria se debe de valorar como recurso para la mejora del fitness cardiorespiratorio en la población estudiada.

Palabras clave: Riesgo cardiovascular. Condición física. Atención primaria. Ejercicio físico.