



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

## 482/1521 - MEJORÍA DE LA CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL TRAS UN PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO. ENSAYO CLÍNICO

A. López Téllez<sup>1</sup>, A. López Martí<sup>2</sup>, H. López Martí<sup>3</sup>, V. Calderón Río<sup>4</sup>, J. Río Ruiz<sup>5</sup> y F. Molinero Torres<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Puerta Blanca. Málaga. <sup>2</sup>Maestro. Máster en Investigación en Actividad Física y Deporte. Málaga. <sup>3</sup>Estudiante Medicina. Universidad de Córdoba. <sup>4</sup>Estudiante Grado Pedagogía. Universidad de Málaga. <sup>5</sup>Trabajador Social. Centro de Salud Puerta Blanca. Málaga. <sup>6</sup>Licenciada Educación Física. IES Fernando de los Ríos. Málaga.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar la efectividad de un programa de intervención sociomotriz (PSM) en la mejora de la condición física, de pacientes mayores de 65 años con riesgo social.

**Métodos:** Diseño: ensayo clínico aleatorio. Emplazamiento: actividad comunitaria; Atención Primaria y Centro Educativo Público. Participantes: mayores de 65 años, con criterios de riesgo social. Se seleccionaron consecutivamente sujetos que acudieron al Centro de Salud en el período de estudio y cumplieron los criterios de inclusión, n = 102. Intervenciones y mediciones: Los sujetos se aleatorizaron en dos grupos. El grupo de intervención (GI) realizó sesiones mensuales sobre hábitos saludable, dos sesiones semanales de una hora de ejercicio físico durante 4 meses, y tres jornadas de actividades sociales. El grupo control (GC) recibió los consejos habituales. Se evaluó la condición física mediante la batería “Senior-Fitness-Test” previas, al finalizar el programa y a los 3 meses. El comité de ética de la investigación (CEI) aprobó el estudio.

**Resultados:** Completaron el estudio 80 sujetos; 73 mujeres y 7 hombres, con edad media de 72 años (IC95%: 71-73). Todos eran sedentarios y cumplían criterios de riesgo social. La mayoría sin estudios o eran primarios. Un 50% eran viudos; el 46% vivían solos y el 74% independientes económicamente. En la valoración basal, no existieron diferencias significativas entre los grupos, en características sociodemográficas, ni en los test de condición física. En el GI mejoraron todos los test para las cualidades físicas; la marcha de 6 minutos mejoró en el 98% de los sujetos respecto al valor basal, con un incremento medio de  $65 \pm 35$  metros (IC95%: 55-75); la flexibilidad mejoró en el 60% de los sujetos (IC95%: 50-70); la fuerza mejoró en el 84% (IC95%: 76-92) y el equilibrio dinámico en el 79% (IC95%: 70-88). En el GC mejoró la marcha el 19%, la fuerza el 33% y el equilibrio dinámico el 41% de los sujetos; estos cambios no tuvieron significación estadística. La mejoría en el GI fue significativamente superior respecto al GC en la marcha, fuerza y equilibrio (p 0,01).

**Conclusiones:** El PSM coordinado entre Centro de Salud y Centro Educativo mejora la condición física funcional de los mayores con riesgo social.

**Palabras clave:** Actividad comunitaria. Actividad física. Ancianos.