



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

482/316 - PROGRAMA DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL EN MAYORES DE 60 AÑOS NO DEPENDIENTES

L. Mendo Giner¹, S. Mauleón Oses² y G. Ladrón Rupérez³

¹Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Cascante. Cascante. Navarra. ²Enfermera. Centro de Salud Cascante. Cascante. Navarra. ³Técnico de Salud. Centro de Salud Cascante. Cascante. Navarra.

Resumen

Objetivos: Describir la eficacia de un programa de ejercicio multicomponente y entrenamiento de fuerza para retrasar la discapacidad y fragilidad en mayores de 60 años no dependientes.

Métodos: Estudio de intervención mediante programa multicomponente de 10 semanas de duración, que incluye ejercicios de fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria y equilibrio. Mediciones de equilibrio dinámico, test de fuerza y test flexibilidad en extremidades superiores (EES) e inferiores (EEI), test de resistencia cardiorrespiratoria (6 minutos marcha). Se usa una batería de test inicial y final. Materiales: sillas, *steps*, mancuernas, discos, bandas elásticas, cronómetro y cinta métrica. Todos los participantes seleccionados han realizado los test antes y después del programa multicomponente que forman parte del programa Vivifrail Mediciones antes y después.

Resultados: Participan 13 mujeres y 3 hombres. Edad promedio 70 años (60 -85 años), IMC 30,3 Kg/m². Programa de 10 semanas de duración, 2 sesiones semanales de 60 minutos, en el test de equilibrio mejoran el 87,5%, en el test de fuerza en EEI mejoran el 75%, en el test de fuerza de EES mejoran el 93,8%, en el test de flexibilidad mejoran el 62,5% y en el test de flexibilidad de las EES mejoran el 87,5%. En el test de resistencia cardiorrespiratoria mejoran el 75% de los asistentes. Se valora el porcentaje de personas que mejoran en cada uno de los test: equilibrio dinámico 87,5%, test de fuerza en EEI 75%, test de fuerza en EES 93,8%, test de flexibilidad de EEI, 62,5% test de flexibilidad de EES 87,5%, test de resistencia cardiorrespiratoria 75%. Toda esta mejoría en un programa de 10 semanas de duración para mayores de 60 años no dependientes. El coste de la intervención es bajo, es sencillo de organizar.

Conclusiones: Un programa de ejercicio físico multicomponente de 10 semanas de duración para personas mayores de 60 años no dependientes, mejora la capacidad funcional medida en términos de fuerza, resistencia cardiorrespiratoria, equilibrio y flexibilidad, lo que puede repercutir en una mejora de la calidad de vida y en la prevención de la discapacidad y dependencia a medida de cumple años.

Es una intervención sencilla y barata para su ejecución

Palabras clave: Ejercicio físico. Capacidad funcional. Calidad de vida.