

Título: EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CONTROL POSTURAL SOBRE EL EQUILIBRIO Y EL RIESGO DE CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS

Nombre: PÉREZ ROBLEDO, FÁTIMA

Universidad: Universidad de Salamanca

Departamento: Enfermería y Fisioterapia

Fecha de lectura: 14/12/2018

Programa de doctorado: Programa de Doctorado en Salud, Discapacidad, Dependencia y Bienestar por la Universidad de A Coruña; la Universidad de León; la Universidad de Murcia y la Universidad de Salamanca

Dirección:

- > **Director:** JOSE IGNACIO CALVO ARENILLAS
- > **Codirector:** FAUSTO JOSÉ BARBERO IGLESIAS
- > **Codirector:** Jesús Orejuela Rodríguez

Tribunal:

- > **presidente:** ANA FELICITAS LÓPEZ RODRÍGUEZ
- > **secretario:** MARÍA DEL CARMEN SÁNCHEZ SÁNCHEZ
- > **vocal:** LUIS PERALES LÓPEZ

Descriptores:

- > ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACION
- > FISILOGIA DEL EJERCICIO
- > FISILOGIA DEL EQUILIBRIO

El fichero de tesis no ha sido incorporado al sistema.

Resumen: Introducción: El equilibrio es una de capacidades físicas que se alteran debido a los cambios producidos por el envejecimiento. Esto supone un aumento en el riesgo de caídas en los adultos mayores. En España, el porcentaje de mayores que caen al año es muy elevado y conlleva una serie de consecuencias económicas y sociales importantes. El sedentarismo complica este proceso, aumentando aún más el riesgo de caídas en los adultos mayores.

Objetivo: Diseñar y aplicar un programa de ejercicios de control postural para mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas en adultos mayores sanos.

Material y métodos: Estudio longitudinal, prospectivo, cuasi-experimental, en el que se desarrolló un programa de equilibrio de una sesión semanal durante 24 semanas. Participaron 112 personas mayores de 60 años sanas que se dividieron aleatoriamente en tres grupos de trabajo: Grupo de intervención activo (GIA), Grupo de intervención sedentario (GIS) y Grupo control (GC). Se analizó su estado de equilibrio y riesgo de caídas con las siguientes pruebas funcionales: Escala de Tinetti, Test Timed Up&Go Cronometrado (TUG), Test de Estancia Unipodal (OLS), Escala de Equilibrio Avanzada de Fullerton (FAB), 30 Second Chair Stand Test (30SCST) y el

Four-Stage Balance Test (FSBT). El GIA y el GIS realizaron el programa de equilibrio y recibieron un cuaderno de ejercicios para realizar en el domicilio. El GC sólo realizó los ejercicios domiciliarios.

Resultados: Al finalizar el programa se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los resultados previos y posteriores en los grupos GIA y GIS medido según la escala de Tinetti ($W=-3.27$, $p<0.001$), el OLS ($W=-4.41$, $p<0.001$), la FAB ($W=-5.72$, $p<0.001$) y el 30SCST ($W=-3.51$, $p<0.001$). También se encontraron diferencias entre los grupos GIA y GIS frente al GC en el OLS ($F=7.09$, $p=0.029$), la FAB ($X^2=15.67$, $p<0.001$) y el 30SCST ($X^2=8.23$, $p=0.001$).

Conclusiones: El programa de equilibrio resultó eficaz para mejorar el equilibrio y disminuir el riesgo de caídas en adultos mayores sanos.