

**Título:** ¿CÓMO SOY? SOY MAYOR Y HAGO EJERCICIO. ESTUDIO OBSERVACIONAL TRANSVERSAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

**Nombre:** Chamorro Quirós, José

**Universidad:** Universidad de Jaén

**Departamento:** Expresión musical, plástica y corporal

**Fecha de lectura:** 13/06/2022

**Programa de doctorado:** Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación del Profesorado por la Universidad de Jaén

**Dirección:**

> **Director:** MARÍA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ

> **Codirector:** CARMEN GONZÁLEZ GONZÁLEZ DE MESA

**Tribunal:**

> **presidente:** ARTURO DIAZ SUAREZ

> **secretario:** JAVIER RAFAEL CACHON ZAGALAZ

> **vocal:** SUSANA AZNAR LAIN

**Descriptor:**

> GERIATRIA

> PSICOLOGIA GERIATRICA

**El fichero de tesis** ya ha sido incorporado al sistema

**Localización:** BIBLIOTECA UJA

**Resumen:** Proyecto con personas mayores sin limitaciones físicas o psíquicas seleccionadas en tres grupos, (A) que realiza ejercicio físico con intensidad Vigorosa, (B) que ejecuta un programa de ejercicio programado de intensidad Moderada en una Institución Deportiva del Ayuntamiento de Jaén y (C) sujetos con Vida Sedentaria. A todos los grupos se les aplicarán cuestionarios (estado nutricional, medición del grado de AF y calidad de vida) y se les realizará historia clínica, exploración física y antropométrica, espirometría, medición de fuerza muscular por dinamometría, velocidad de marcha, medición de sarcopenia y composición corporal por bioimpedancia). Recogidos los datos y comprobada su validación, se procederá al análisis estadístico de los mismos para comprobar el efecto del ejercicio sobre los parámetros medidos. Se trata de un estudio transversal observacional, a realizar con personas sanas de la ciudad de Jaén, que afecta especialmente a quienes no tienen limitaciones físicas o psíquicas, objetivo de este estudio.

Project with older people without physical or mental limitations selected in three groups, (A) who perform physical exercise with Vigorous intensity, (B) who execute a programmed exercise program of Moderate intensity in a Sports Institution of the City Council of Jaén and (C) subjects with sedentary life.

Questionnaires will be applied to all groups (nutritional status, PA degree measurement and quality of life) and clinical history, physical and anthropometric examination, spirometry, muscle strength measurement by dynamometry, gait speed, sarcopenia measurement will be performed. and body composition by bioimpedance). Once the data has been collected and its validation verified, a statistical analysis will be carried out to verify the effect of the exercise on the measured parameters. This is an observational cross-sectional study, to be carried out with healthy people in the city of Jaén, which especially affects those who do not have physical or mental limitations, the objective of this study.