



Título del proyecto

Programa de Ejercicio con marcha Nórdica para la mejora de la fragilidad en adultos mayores



Promotor/a

Centro de Salud de O Ventorrillo, A Coruña



Colectivo destinatario

Pacientes de 70 o mas años, con un índice de Barthel mayor o igual a 90, e índice SPPB de fragilidad entre 5 y 10 . Escogidos al azar desde las consultas de médico/enfermera/fisioterapia del centro de salud de O Ventorrillo para la realización



Objetivos

- Determinar la eficacia de la marcha nórdica sobre la fragilidad.
- Determinar si la marcha nórdica modifica el grado de dependencia para las actividades de la vida diaria.



Número de participantes previsto

Entre 20 y 25



Período de desarrollo

2017-2018



Área geográfica de intervención

Área del Centro de Salud de O Ventorrillo, A Coruña



Pertinencia

Para reducir la fragilidad es preciso actuar sobre su principal factor de riesgo, la inactividad.

Las intervenciones centradas en la actividad física han demostrado a su eficacia para



Breve descripción del proyecto

La intervención consistirá en la práctica regular de ejercicio físico grupal, 2 días por semana, 1 hora por sesión, mediante la técnica de marcha nórdica. Se había realizado en el entorno geográfico del Centro de Salud, procurando caminar zona urbana y



Evaluación

Se evalúan:

- Datos antropométricos, edad, sexo