MARCHA NÓRDICA PARA A MELLORA DA FRAXILIDADE

Título do proxecto

Programa de Exercicio con marcha Nórdica para a mellora da fraxilidade nos adultos maiores

Promotor/a

Centro de Saúde do Ventorrillo. A Coruña

Colectivo destinatario

Pacientes de 70 ou mais anos, con un índice de Barthel maior ou igual a 90, e índice SPPB de fraxilidade entre 5 e 10 . Escollidos ao azar desde as consultas de médico/enfermeira/fisioterapia do centro de saúde de Ventorrillo, para a realización

Obxectivos

- Determinar a eficacia da marcha nórdica sobre a fraxilidade.
- Determinar se a marcha nórdica modifica o grao de dependencia para as actividades

Número de participantes previsto

Entre 20 e 25

Período de desenvolvemento

2017-2018

Área xeográfica de intervención

Área do Centro de Saúde do Ventorillo, A Coruña

Pertinencia

Para reducir a fraxilidade é preciso actuar sobre o seu principal factor de risco, a inactividade.

As intervencións centradas na actividade física teñen demostrado a súa eficacia para

Breve descrición do proxecto

A intervención consistirá na práctica regular de exercicio físico grupal, 2 días por semana, 1 hora por sesión, mediante a técnica de marcha nórdica. Realizárase no entorno xeográfico do Centro de Saúde, procurando camiñar zona urbana e terreo non

Avaliación

Avalíanse:

- Datos antropométricos, idade, sexo