

∨	<b>Título del proyecto</b> Programa de Ejercicio con marcha Nórdica para la mejora de la fragilidad en adultos mayores
∨	<b>Promotor/a</b> Centro de Salud de O Ventorrillo. A Coruña
∨	<b>Colectivo destinatario</b> 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
∨	<b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Determinar la eficacia de la marcha nórdica sobre la fragilidad.</li><li>• Determinar si la marcha nórdica modifica el grado de dependencia para las</li></ul>
∨	<b>Número de participantes previsto</b> Entre 20 y 25
∨	<b>Período de desarrollo</b> 2017-2018
∨	<b>Área geográfica de intervención</b> Área del Centro de Salud de O Ventorrillo, A Coruña
∨	<b>Pertinencia</b> 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
∨	<b>Breve descripción del proyecto</b> 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
∨	<b>Evaluación</b> <b>Se evalúan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Datos antropométricos, edad, sexo</li></ul>