



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 Ventorrillo, 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