



CONTRASTAR EL CAMBIO EN LA PERCEPCIÓN DE ESFUERZO EN PERSONAS MAYORES SEDENTARIAS DE CASA DEL ABUE PUEBLA, POSTERIOR A UNA INTERVENCIÓN DE EJERCICIO AERÓBICO DE INTENSIDAD MODERADA.

CRUZ GARCÍA, NOHEMI L. DE LA MORA VEGA, MAYTE I. ROBERT CERVANTES, RICARDO¹ PÉREZ QUIROGA, CLARA I
¹ ESCUELA DE FISIOTERAPIA, UPAEP. nohemiiitzel.cruz@upaep.edu.com

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo se considera como la realización de actividad física menor a 15 minutos 3 veces por semana en los últimos 3 meses. Cuando una persona mayor es sedentaria, dichas consecuencias sistémicas, se suman con las propias del envejecimiento disminuyendo los años de vida y la calidad de la misma [1]. Para combatir este problema, la OMS en 2010 indica realizar 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, las cuales brindan múltiples beneficios[2][3]. De esta manera el adulto mayor será funcionalmente sano, es decir, será capaz de enfrentar el proceso de cambio en la vejez con un nivel adecuado de adaptabilidad y satisfacción personal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Podemos considerar que hoy México es un país de personas mayores, además posee cifras alarmantes acerca del sedentarismo siendo que, en la última encuesta de INEGI en 2018 el 60.1 % de personas mayores de 55 no realizan ningún tipo de actividad física [4]. Dicha situación es similar a nivel mundial, según datos de la OMS una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realiza actividad física; 1.4 mil millones de personas son sedentarias. La esperanza de vida ha ido incrementando a 78 años en mujeres y 73 en hombres [4] sin embargo, las enfermedades crónico degenerativas se hacen cada vez más presentes disminuyendo la calidad de vida. Los servicios de salud invierten más de 80 mil millones de pesos en atención.

OBJETIVO

Evaluar el cambio en la percepción de esfuerzo medido con la escala de Borg original,



así como el cambio en la calidad de vida en las personas mayores sedentarios de casa del Abue Puebla, posterior a una intervención de ejercicio aeróbico de intensidad moderada y comparar con el grupo control.

MATERIAL Y MÉTODOS

Ensayo clínico prospectivo, longitudinal y controlado donde se incluirán personas mayores que completen un programa de ejercicio aeróbico de intensidad moderada. Siendo evaluados antes y después de dicha intervención por medio del cuestionario WHO-QOL-BREF para calidad de vida (Confiabilidad: 0,92), una prueba de esfuerzo utilizando el Test de la caminata de los 6 minutos, midiendo la percepción del esfuerzo con la escala de Borg original (Confiabilidad 0,75-0,99) en Casa del Abue Puebla durante el periodo de verano 2019. Toda estadística descriptiva de las variables en el estudio, se informará con las medianas (+/-) y la desviación estándar, se utilizará la prueba paramétrica de T-student. Se tendrá confidencialidad en el manejo de los datos recabados con la autorización de la entidad respectiva y se garantizará el derecho a decidir participar en el estudio, continuar o retirarse cuando lo consideren conveniente. Es un procedimiento no invasivo, sin riesgo a la salud ni al bienestar del sujeto. No se encontraron limitantes en la realización del protocolo.

RESULTADOS

Se espera que con un programa de ejercicio aeróbico moderado de 8 semanas las personas mayores mejoren la percepción de esfuerzo medido en la escala de Borg original en 1 nivel.

Palabras Clave: Ejercicio. Percepción de esfuerzo. Persona mayor. Sedentarismo.

REFERENCIAS

- [1] León-Latre M, Moreno-Franco B, Andrés-Esteban EM, Ledesma M, Laclaustra M, Alcalde V, et al. Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, la resistencia a la insulina y la inflamación. *Rev Española Cardiol* [Internet]. 2014 Jun 1 [cited 2019 Mar 20];67(6):449–55. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0300893214000384>



- [2] Organización mundial de la salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010;
- [3] Glosario Gerontológico. :1–30.
- [4] INEGI. Mujeres y hombres en México 2018. 2018. 260 p