

# Los mayores realizan mas ejercicio cuando se lo aconseja su médico

La Universidad St. George de Londres ha publicado un estudio sobre la realización de ejercicio de los mayores.

El estudio determina que la práctica aumenta si lo aconsejan los especialistas en Atención Primaria. Está demostrado que las **personas mayores que realizan regularmente ejercicio físico tienen menos problemas asociados al envejecimiento**: Poseen mejor potenciación muscular, disminuyendo el riesgo de caídas y mejoran su actividad cardiaca y vascular.

Este trabajo pone de manifiesto que una intervención de cuidados, proporcionados por una enfermera de Atención Primaria, puede aumentar la actividad física de los mayores. Para evaluar la seguridad, aceptabilidad y eficacia de esta intervención, los autores analizaron a 298 personas, de 60 a 75 años de edad, y les asignaron al azar a recibir atención estándar o una intervención dirigida a aumentar la actividad física. La intervención incluyó cuatro consultas sobre ejercicio proporcionadas por una enfermera de Atención Primaria de más de tres meses, que ofrecieron a los participantes un plan individualizado de ejercicio, un podómetro y un acelerómetro con retroalimentación.

Los participantes debían elaborar un diario sobre la actividad física y usar el podómetro, que les proporcionó una retroalimentación inmediata con un recuento de pasos. A los tres meses y otra vez a los 12 meses, se pidió a los grupos de intervención y control que facilitaran los acelerómetros a los investigadores para medir objetivamente la intensidad y duración de la actividad física. A los tres meses, el promedio de pasos contabilizados al día en el grupo de intervención fue de 1.037 pasos más que el grupo control y los participantes pasaron 63 minutos más por semana en sesiones de ejercicio entre moderado e intenso de diez minutos o más de duración. A los 12 meses, esas diferencias fueron de 609 pasos por día y 40 minutos por semana. Este nivel de aumento de la actividad física se estima que disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2 en un 5,5 y un 9,1%, respectivamente. Por otro lado, los efectos adversos, como caídas o lesiones, fueron similares en ambos grupos.

Aunque los hallazgos sugieren que esta intervención podría proporcionar una forma eficaz de aumentar la actividad física y, por lo tanto, la salud en los adultos mayores, se necesitan ensayos adicionales para distinguir qué aspectos de la intervención fueron más efectivos. Además, se debería investigar si ésta será efectiva en poblaciones más socioeconómicamente diversas y determinar los costos de implementación de un

programa como éste en una escala mayor.

Para descargar el documento completo en inglés, pinchar <<< [aquí](#) >>>

Vía: Munideporte.

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/los-mayores-realizan-mas-ejercicio-cuando-se-lo-aconseja-su-medico?elem=175186>