

POS-C23, POS-E19

PD en Investigación Biomédica

ARIKETA FISIKOAREN ERAGINA EGUNEKO ZENTROKO HIRUGARREN ADINEKO PERTSONENGAN: PROBA PILOTUA

1. Haritz Arrieta Etxeberria (1) 2. Ana Rodriguez Larrad (1) 3. Susana Gil Orozko (1) 4. Jose Javier Yanguas Lezaun (2) 5. Amaia Irazusta Astiazaran (3) 6. Maider Kortaxarena Rubio (3) 7. Mikel Markotegi Díez (1) 8. Chloe Rezola Pardo (1) 9. Jon Irazusta Astiazaran (1)

1- Fisiologia Saila, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea, Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). Sarriena auzoa z/g, 48940 Leioa (Bizkaia) 2- Matia Institutu Gerontologikoa. Pinu Bidea 27, 20018 Donostia (Gipuzkoa). 3- Erizaintza Saila I, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea, Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). Sarriena auzoa z/g, 48940 Leioa (Bizkaia)

Sarrera: Hainbat ikerketek erakutsi dute ariketa fisikoko programek hauskortasunari aurre egiteko balio dutela, oreka eta mugikortasuna hobetuz eta erorketak, instituzionalizazioa, ospitalizazioa eta heriotza tasa murriztuz (2). Nahiz eta lan aerobikoa, oreka eta indarra lantzeak plan eraginkorrena dirudien (1), oso ikerketa gutxi egin dira adineko pertsonentzat ariketa eraginkorrenak eta seguruena zehazteko. Horregatik, ikerketa honen helburua aipatutako egoitzetan ariketa fisikoko programa batek duen eragina ikertzea da. Metodoak: Matia Fundazioko Eguneko Zentroko hirugarren adineko pertsonak izan ziren parte-hartzaileak. Zoriz, bi taldetan banatu ziren: Kontrol-taldea eta talde-Esperimentala (ariketa fisikoko saio bat astean, 3 hilabetetez). Parte hartzeko irizpideak: Barthel $\geq$ 50, laguntzarik gabe ibiltzeko gaitasuna eta MEC $\geq$ 20. Programa hasi aurretik eta bukatzean, eguneroko jarduera fisikoa (azelerometria), aldagai antropometrikoak eta egoera fisikoa neurtu eta Wilcoxon testaren bitartez alderatu ziren. Emaizak: Parte-hartzaileen %80k intentsitate moderatuko jarduera fisikoko 30 minutu baino gutxiago egiten zuen. Programak ez zuen aldaketa adierazgarriarik sortu eguneroko jarduera fisikoan eta antropometrian. Ordea, programaren amaieran talde esperimentalak bizkortasuna eta oreka dinamikoa hobetu zuen ($P<0.05$). Beste zenbait aldagaietan ere ezberdintasunak aurkitu ziren, adierazgarritasunetik gertu: Goiko eta beheko gorputz adarretan indar handiagoa (%16.3 eta %12.3 errepikapen gehiago, hurrenez hurren), 6 minututako proban metro gehiago (%5.8) ibiltzen zen eta ibilera azkarrean 2.44 eta 4 metrotan denbora gutxiago lortu zuen (%4.6 eta %3.0, hurrenez hurren) talde-Esperimentalak. Kontrol-taldean ez zen ezberdintasun adierazgarriarik behatu. Ondorioak: Eguneko Zentroetako kideak osasun erakundeen jarduera fisiko gomendioetatik oso urruti daude. Indarra, erresistentzia eta oreka landu diren ariketa fisikoko programa bat Eguneko Zentroetako hirugarren adinekoentzat eraginkorra izan daiteke, bere bizi kalitatea eta autonomia hobetuz eta menpekotasuna murriztuz. Bibliografia: 1. Cadore, E.L. et al. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: A systematic review. *Rejuvenation research*, 16, 105-114. 2. de Labra, C. et al. (2015). Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. *BMC geriatrics*, 15, 154.