



## UN ESTUDO SOBRE AS VANTAXES DO EXERCICIO FÍSICO EN MAIORES GAÑA O PREMIO DE INVESTIGACIÓN EN ATENCIÓN PRIMARIA

- ***O galardón distingue ao mellor traballo realizado por residentes de último ano en Medicina e Enfermería Familiar e Comunitaria***
- ***Os autores premiados finalizan a especialidade en Enfermería nos centros de saúde de Pintor Colmeiro e Val Miñor***
- ***Propoñen crear un protocolo con estas actividades para aplicar nos distintos centros de saúde***
- ***Os premios alcanzan xa a súa cuarta edición e a calidade dos traballos segue en aumento***

**Vigo, 15 de outubro 2020.-** Un estudo sobre os beneficios que achega o exercicio físico ás persoas maiores gañou a cuarta edición do premio á investigación en Atención Primaria e Comunitaria, que organiza a Unidade Docente da Área Sanitaria de Vigo e o grupo de investigación en Servizos de Saúde do Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IISGS).

O premio recaeu no traballo subscrito polos residentes de Enfermería Familiar e Comunitaria Claudia Diéguez, Daniel Domínguez e Lara Sánchez, dos centros de saúde de Pintor Colmeiro e Val Miñor, polo estudo “Aplicación dun Programa de exercicio físico multicomponente para mellorar a capacidade funcional (VIVIFRIL)”.



A formulación do traballo premiado persegue prever a fragilidade e as caídas nas persoas maiores, mediante a realización duns sinxelos exercicios. En só tres meses, os participantes no proxecto lograron unha importante melloría tanto no mantemento do equilibrio como na velocidade da marcha ao andar.





Lo que se pretende con este traballo é medir a saúde das persoas maiores non só polas enfermidades que padezan senón pola súa capacidade funcional, que lles proporciona unha maior autonomía o que reporta máis calidade de vida.

Na práctica, a proposta baséase nunha serie de exercicios “multicomponentes”. Non se trata só de centrarse no aspecto cardiovascular, que é o máis habitual nas persoas maiores, senón que se traballa o equilibrio, a potencia, a forza muscular ou a flexibilidade. Aos participantes reuníaseles unha vez cada quince días e ensinábanselles os exercicios para logo realizalos nos seus respectivos domicilios. No estudo participaron inicialmente 34 persoas de entre 70 e 85 anos de idade, aínda que só completaron todas as sesións de traballo 19.

Diferentes estudos xa publicados indican que se poden reducir ata un 40% as caídas e un 66% as fracturas. Os autores do traballo premiado pretenden que se elabore un protocolo con estas actividades para a súa aplicación nos distintos centros de saúde, á vista dos bos resultados obtidos.

### **Bolsa internacional**

Os premiados recibirán unha bolsa coa que poderán financiar a presentación do seu traballo na reunión científica da *European Xeral Practice Research Network*, na xuntanza anual dos especialistas en Medicina e Enfermería Familiar e Comunitaria de Europa.

Ademais, o xurado -presidido un ano máis por Ana Clavería que coordina a área de investigación sobre eficiencia e calidade en servizos de saúde do IISGS- decidiu outorgar dous accésits aos outros dous proxectos que concorreron nesta edición.

Un deles foi para o estudo da efectividade dun programa grupal de fisioterapia respiratoria en Atención Primaria para pacientes con Enfermidade Pulmonar Obstrutiva Crónica (EPOC) moderada ou severa. O outro, centrouse no grao de coñecemento das mulleres viguesas sobre o cribado de cancro de cérvix.

