

Comparación de dos tipos de clases de ejercicio en grupo para mejorar la capacidad para caminar de los adultos mayores

Investigadora principal

Dra. Jennifer S. Brach

Organización

University of Pittsburgh

¿Cuál fue el tema de la investigación?

Las residencias y centros comunitarios para ancianos con frecuencia ofrecen clases de ejercicio para adultos mayores. El ejercicio puede mejorar la capacidad de los adultos mayores para caminar. Si pueden caminar mejor, pueden evitar las caídas y seguir viviendo por su cuenta. El equipo de investigación quería hacer la comparación entre una clase de ejercicio típica y una nueva clase llamada *On the Move* para mejorar la capacidad para caminar.

El objetivo principal de los ejercicios de la clase *On the Move* era mejorar la capacidad para caminar. En ella, los participantes hacían ejercicios de pie durante toda la clase. En la clase típica, los participantes hacían ejercicios sentados. Los dos tipos de clases consistían en calentamiento, enfriamiento, ejercicios moderados y estiramientos para todo el cuerpo.

El equipo de investigación también quería ver si tenía importancia quién daba las clases de ejercicio. Los investigadores compararon las clases que estaban a cargo de entrenadores profesionales con las que daba el personal capacitado para ello en los centros para ancianos.

¿Cuáles fueron los resultados?

Las personas que participaron en la clase *On the Move* mostraron una mayor mejoría en la capacidad para caminar que quienes participaron en la clase típica de

ejercicio. La clase *On the Move* y la clase típica de ejercicio dieron más o menos el mismo resultado en contribuir a que los adultos mayores siguieran viviendo por su cuenta.

La capacidad para caminar mejoró más cuando las clases estaban a cargo de entrenadores profesionales que cuando las daba el personal capacitado del centro. Cuando el personal capacitado del centro daba las clases, la clase *On the Move* no mejoró la capacidad para caminar de los participantes más que la clase típica de ejercicio.

¿Quiénes tomaron parte en el estudio?

En este estudio participaron 424 adultos de 65 años en adelante. Algunos de ellos vivían en residencias para ancianos, mientras que otros vivían en su propia casa y asistían a centros comunitarios para ancianos. La edad promedio era de 81 años. Algunos de los participantes tenían dificultades para caminar, pero todos podían caminar solos, con o sin bastón.

¿Qué hizo el equipo de investigación?

En el estudio participaron 32 residencias y centros comunitarios para ancianos. El equipo de investigación asignó la clase *On the Move* para que la ofrecieran 16 de estas instituciones, mientras que a las otras 16 les asignó la clase típica de ejercicio en grupo. La clase *On the Move* tuvo 201 participantes y la clase típica de ejercicio en grupo, 223. Cada clase contaba

con 10 o menos participantes. Los dos tipos de clase duraban 50 minutos, dos veces por semana, por un periodo de 12 semanas.

El equipo de investigación verificó la capacidad de cada persona para caminar y mantenerse activa antes de que empezara el estudio y después de tomar las 12 semanas de clases. Los investigadores les pidieron a los participantes que respondieran una encuesta y les hicieron dos pruebas de marcha. El equipo usó las encuestas y las pruebas para ver cuál de las clases había mejorado más la capacidad para caminar de los participantes. Además, verificó si los resultados habían sido los mismos dependiendo de quién había dado la clase.

¿Qué limitaciones tuvo el estudio?

El equipo de investigación tuvo dificultades para encontrar miembros del personal de las residencias y los centros comunitarios para ancianos que dieran las clases. Cuando el instructor era un miembro del personal, menos personas completaron las

12 semanas de clases de ejercicio en grupo que cuando el instructor era un entrenador profesional. Esta diferencia pudo haber ocurrido porque a los adultos no les gustaba la clase o por alguna otra razón. Por último, el estudio se realizó en Pittsburgh (Pensilvania). Los resultados podrían ser diferentes entre adultos mayores que vivan en otros lugares.

Las investigaciones futuras podrían orientarse a capacitar a miembros del personal de las residencias para ancianos a dar clases de ejercicio en grupo, de manera que los resultados de sus clases sean los mismos que los de las clases de los entrenadores profesionales.

¿Cómo se pueden usar los resultados?

Las residencias y los centros comunitarios para ancianos pueden usar estos resultados para decidir qué tipo de clases de ejercicio les ofrecen a los adultos mayores para que estos puedan seguir caminando.

Si desea más información sobre este proyecto, visite pcori.org/Brach043.