



# IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PAUTADO POR FISIOTERAPEUTAS CON LA EXPERIENCIA DE ADULTOS MAYORES

XV CONGRESO  
INTERNACIONAL  
DE ENFERMERÍA  
Y FISIOTERAPIA

Bocanegra-Parrilla FB; Cassini-Flores AM

## INTRODUCCIÓN

- La seguridad en la persona mayor es un problema a nivel mundial por el alto nivel de sedentarismo y riesgo de caídas.
- Son pocos los estudios cualitativos que han valorado la experiencia de los adultos mayores sobre el ejercicio físico pautado por fisioterapeutas.

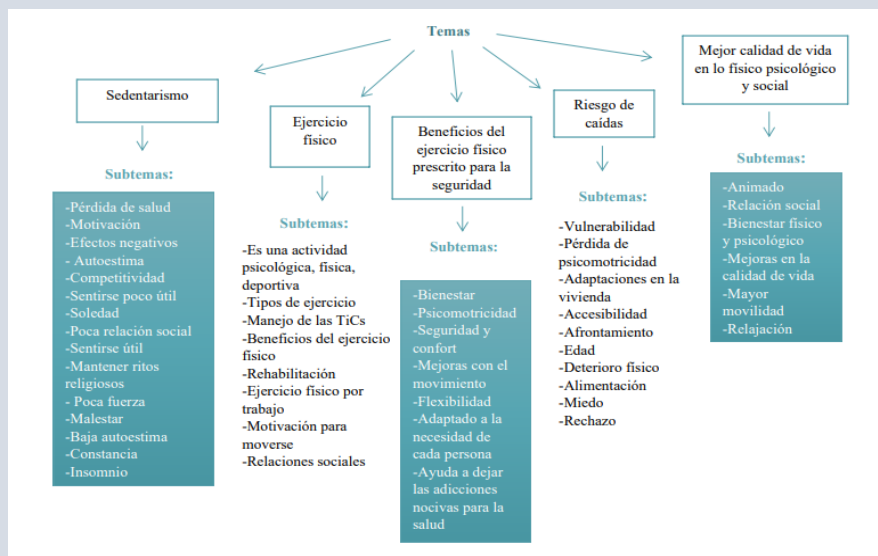
## OBJETIVO

El objetivo principal del estudio es conocer la experiencia de adultos mayores de 65 años sobre el ejercicio físico pautado por un fisioterapeuta.

## MÉTODO

- Se ha llevado a cabo un estudio cualitativo de enfoque fenomenológico.
- A los participantes se les realizó una entrevista estructurada de 5 preguntas.
- Las variables sociodemográficas que se tuvieron en cuenta: edad, sexo, profesión anterior y nivel de estudios.

## RESULTADOS



Se reclutaron 12 adultos mayores de 65 años. A partir de las relecturas de las entrevistas y la triangulación entre investigadores, los resultados obtenidos muestran 5 temas comunes que son: sedentarismo, ejercicio físico, beneficios del ejercicio físico pautado por un fisioterapeuta, riesgo de caídas y mejor calidad de vida, cada uno con subtemas donde se observa la relación directa de bienestar y seguridad con el ejercicio físico.

## CONCLUSIONES

- Los datos confirman que el ejercicio prescrito por el fisioterapeuta les genera más seguridad y mejor calidad de vida a las personas mayores.
- Además se observa que a mayor edad y poca formación son menos capaces de expresar bien los beneficios derivados del ejercicio pautado y los efectos nocivos del mismo.

## BIBLIOGRAFÍA

Rawlings GH, Williams RK, Clarke DJ, English C, Fitzsimons C, Holloway I et al. Exploring adults' experiences of sedentary behaviour and participation in non-workplace interventions designed to reduce sedentary behaviour: a thematic synthesis of qualitative studies. BMC Public Health. 2019;19(1): 1099.

Hinman RS, Nelligan RK, Bennell KL, Delany C. "Sounds a bit crazy, but it was almost more personal:" A qualitative study of patient and clinician experiences of physical therapist-prescribed exercise for knee osteoarthritis via Skype. Arthritis Care Res (Hoboken). 2017;69(12): 1834-1844.

Castillo YA. Cómo aprender a hacer una triangulación en una investigación. Monografías. 2014.